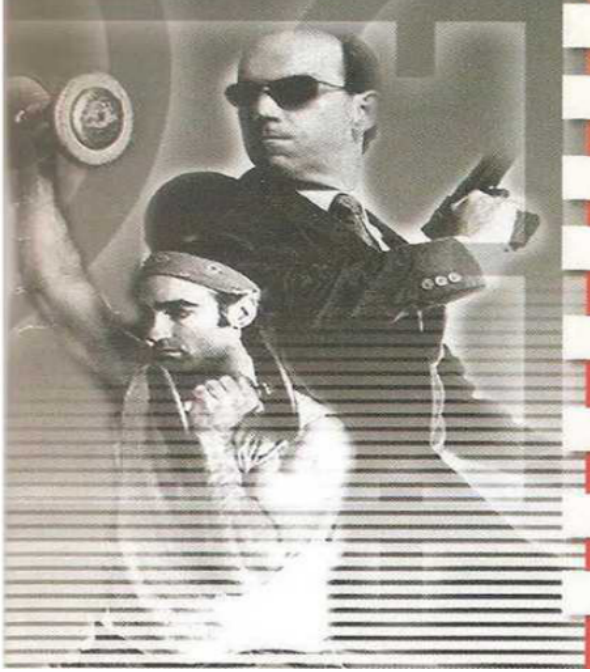
ЗАЩИТИ СЕБЯ

ФИЗИЧЕСКАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА РАЗВЕДЧИКА



- Самоконтроль
- Комплексы упражнений
- Развитие силы
- Тренировка организации
- Психологическая подготовка
- Психофизические особенности общения
- Мимика, жесты, голос
- Почерк

SHOUT
SHARE
IT

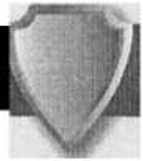
Annotation

Как стать разведчиком? Где этому можно научиться? Сотни раз подобные вопросы можно услышать от подрастающих мальчишек, ибо для них роль разведчика, будь то в книгах или на экране, — всегда на высоте. О том, как постоять за себя, найти выход из любого трудного положения, уметь общаться не только с друзьями, но и врагами, как действовать в опасных боевых ситуациях, что такое «наука выживания» и еще на многие вопросы «как» и «почему» ты найдешь ответы в этой книге. Рекомендуется ребятам среднего и старшего школьного возраста.

- Денис Игоревич Дудинский
- ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА РАЗВЕДЧИКА
  -
  - 1. САМОКОНТРОЛЬ
    -
    - 1.1. Длина и масса тела
    - 1.2. Окружность грудной клетки
    - 1.3. Пульс
    - 1.4. Тест на физическую выносливость
  - 2. КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ НА РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ, КООРДИНАЦИИ, РАВНОВЕСИЯ, ГИБКОСТИ
    -
    - 2.1. Развитие скоростных качеств
    - 2.2 Координация
    - 2.3. Развитие координации
    - 2.4. Равновесие
    - 2.5. Развитие равновесия
    - 2.6. Гибкость
    - 2.7. Выносливость
    - 2.8. Развитие выносливости
  - 3. РАЗВИТИЕ СИЛЫ БЕЗ СНАРЯДОВ
    -
    - 3.1. Упражнения для мышц пальцев и кистей рук
    - 3.2. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса
    - 3.3. Упражнения для мышц туловища
    - 3.4. Упражнения для мышц ног
    - 3.5. Комбинированные упражнения
  - 4. ТРЕНИРОВКА ОРГАНИЗМА ВЫДЕРЖИВАТЬ УДАРЫ
    -

        - 4.1. Тренировка головы
        - 4.2. Тренировка туловища
        - 4.3. Тренировка конечностей
    - 5. РАЗВИТИЕ ВНУТРЕННЕЙ ЭНЕРГИИ И ФИЗИЧЕСКОЙ СИЛЫ ТЕЛА
    - 6. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
        -
        - 6.1. Упражнения на перекладине
        - 6.2. Упражнения на брусьях
        - 6.3. Упражнения на канате (шесте)
    - 7. РАЗВИТИЕ СПОСОБНОСТИ УПРАВЛЯТЬ ВНУТРЕННЕЙ ЭНЕРГИЕЙ
- ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА РАЗВЕДЧИКА
    -
    - 1. ЗНАЧЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
        -
        - 1.1. Развитие зрительной памяти
        - 1.2. Развитие оперативной памяти
    - 2. КАК ДОБИТЬСЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОГО ОБЩЕНИЯ
        -
        - 2.1. Алгоритм общения
        - 2.2. Организация общения
        - 2.3. Как снять напряжение собеседника
        - 2.4. Как удержать контакт
        - 2.5. Реализация целевой установки
        - 2.6. Как заканчивать разговор
    - 3. ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РЕШЕНИЯ
        -
        - 3.1. Способы манипулирования фактами
        - 3.2. Дезориентация объекта
    - 4. МИМИКА
        -
        - 4.1. Рот, губы
        - 4.2. Глаза
    - 5. ПОЗА, ТЕЛОДВИЖЕНИЯ, ЖЕСТЫ, ГОЛОС
        -
        - 5.1. Поза
        - 5.2. Телодвижения и жесты
        - 5.3. Голос и звуки
        - 5.4. Лексика и словоформирование
        - 5.5. Непроизвольные реакции
    - 6. ПОЧЕРК

Денис Игоревич Дудинский
Физическая и психологическая подготовка разведчика

ЗАЩИТИ  СЕБЯ

ФИЗИЧЕСКАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА РАЗВЕДЧИКА

Москва Минск
АСТ ХАРВЕСТ
2005

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА РАЗВЕДЧИКА

Какими бы моральными и психологическими данными ни обладал разведчик, как бы он ни владел теорией разведки, но без специальной физической подготовки невозможно успешное выполнение того или иного задания.

В этой главе речь пойдет именно о физической подготовке. Цель — не заставить тебя сразу же броситься в атлетический зал и, ухватившись за штангу, работать с ней до последнего пота. Вовсе нет. Эта глава научит тебя, как стать сильным и гармонично подготовленным ко всем тяготам разведработы, не прибегая при этом к спортивным снарядам и тренажерам. Комплексы, которые будут приведены ниже, ты сможешь выполнять как дома перед телевизором, так и на отдыхе, где-нибудь в лесу или на пляже.

1. САМОКОНТРОЛЬ

Прежде чем приступить к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, необходимо посоветоваться с врачом, получить у него разрешение. В дальнейшем следует систематически, не реже одного раза в год, проходить медицинское обследование. Текущие наблюдения за состоянием здоровья, физического развития и физической подготовленности можно проводить самостоятельно, овладев простейшей техникой самоконтроля и методикой оценки получаемых результатов.

В процессе самоконтроля ты должен учитывать субъективные данные (сон, аппетит, самочувствие, степень утомления, желание заниматься физическими упражнениями) и наиболее доступные объективные показатели состояния твоего организма (частота пульса, дыхание, длина и масса тела, окружность грудной клетки, мышечная сила и т. и.)

1.1. Длина и масса тела

Длина и масса тела тесно связаны друг с другом, их оценку следует проводить совместно. Наиболее простой способ определения оптимальной массы тела заключается в том, что она должна равняться длине тела минус 100. Однако, считается, что такой способ подходит в основном для людей невысокого роста. Поэтому при длине тела 165–175 см вместо 100 надо вычитать 105, а при росте 175 см — 110.

Для проверки нормальности массы тела можно воспользоваться простейшим весоростовым индексом, разделив массу тела в граммах на длину тела в сантиметрах. Масса тела соответствует норме при величине индекса 300–500, она недостаточна при 300 и меньше, а избыточна, если значение индекса превышает 500.

Хорошую информацию о гармоничности массы тела дает метод, учитывающий рост и окружность грудной клетки:

$$\text{Масса тела} = \frac{\text{рост} \times \text{окружность грудной клетки}}{240}$$

Окружность грудной клетки следует измерять дважды — на вдохе и на выдохе и учитывать для расчета средний показатель двух измерений.

1.2. Окружность грудной клетки

Окружность грудной клетки измеряется сантиметровой лентой в спокойном состоянии (пауза), а также на вдохе и выдохе. Лента сзади накладывается под нижний угол лопаток, спереди по нижнему краю сосковых кружков. Разница между окружностью грудной клетки на вдохе и на выдохе называется размахом грудной клетки. Норма — 5 см и более.

1.3. Пульс

Пульс в покое измеряется на лучевой артерии у основания большого пальца руки. Для этого надо пальцы правой руки положить на запястье левой руки так, чтобы второй, третий, четвертый пальцы лежали у основания большого пальца, а большой палец наложенной руки охватывал предплечье снизу. Меняя силу давления пальцев на кожу, нетрудно отыскать такое положение, при котором удары пульса чувствуются наиболее отчетливо. После этого по секундной стрелке часов производится подсчет частоты сердечных сокращений (ЧСС) в течение одной минуты. Пульс в покое следует измерять в положении сидя в одно и то же время суток.

Подсчет пульса после бега и через 3 минуты после него производится в положении стоя на лучевой либо на сонной артерии н области шеи, либо в области сердца. Считать пульс следует в течение 10 секунд десятками (раз, два, три… десять; раз, два, три… двадцать и т. д.), затем полученную цифру умножить на шесть и таким образом узнают частоту пульса в 1 минуту.

О приспособленности пульса к нагрузкам (ходьбе, бегу, плаванию и др.) судят по реакции восстановления пульса за 3 минуты. Для этого рассчитывают коэффициент восстановления пульса (КВП) по формуле:

КВП = ЧСС (через 3 минуты после нагрузки) х 100 / ЧСС (сразу после нагрузки)

Если КВП менее 30 процентов, то это свидетельствует о хорошей реакции восстановления организма после нагрузки, о хорошем приспособлении к ней.

Индекс физических способностей (ИФС) рассчитывается по формуле:

ИФС = 150 х время упражнения (секунды) / 3 х сумма трех измерений пульса

В качестве упражнения применяют подъем на табурет (ящик) высотой 50 см. При этом одна нога ставится на табурет, а другая всей ступней остается на земле. Поднимание на табурет и опускание с него производятся в темпе — 30 подъемов в 1 минуту. Упражнение выполняется 5 минут. Если вдруг ты почувствовал сильное утомление, можно поменять ногу или окончить упражнение ранее 5-минутного срока.

Через одну минуту после окончания упражнения в положении сидя подсчитывается пульс за 10 секунд, затем проводится второй подсчет через 2 минуты после окончания упражнения и третье измерение — через 3 минуты, то есть между 180—190-й секундами восстановления.

ИФС больше 90 % свидетельствует о высоких физических способностях, 80–89 % — о способностях выше средних, 65–79 % — о средних, 55–64 % — ниже средних, ниже 54 % — об очень низких физических способностях.

1.4. Тест на физическую выносливость

Этот тест позволяет выяснить возможность человека в упражнениях на выносливость. Для выполнения теста необходимо за 12 минут преодолеть (пробежать или пройти) как можно большую дистанцию. По величине преодоленного за это время расстояния судят об уровне развития общей выносливости человека.

Нормативы оценки подготовленности в возрасте до 30 лет, км.

Степень подготовленности	Нормативы оценки
очень плохо	меньше 1,6
плохо	1,6-1,9
удовлетворительно	2,0-2,4
хорошо	2,5-2,7
отлично	более 2,7

Самоконтроль не только даст тебе возможность оптимально построить самостоятельные занятия, но и приучит сознательно следить за состоянием своего здоровья, физическим развитием, подготовленностью, оценивать режим своей жизни и выполнять правила личной гигиены. Однако следует помнить, что использование данных самоконтроля для определения эффективности занятий требует большой осторожности из-за возможной неточности измерений, переоценки субъективных данных, неквалифицированных толкований результатов

самоконтроля. Поэтому данные самоконтроля, особенно на первых порах, следует оценивать, используя непосредственную помощь инструктора, тренера, врача.

2. КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ НА РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ, КООРДИНАЦИИ, РАВНОВЕСИЯ, ГИБКОСТИ

Быть ФИЗИЧЕСКИ ПОДГОТОВЛЕННЫМ — ЗНАЧИТ НЕ ТОЛЬКО ИМЕТЬ сильное ТЕЛО. Существует множество понятий, сопутствующих силе: это и выносливость, и скорость, и координация, и т. д. Все эти качества необходимы для разведчика даже более, чем простая сила. Умение вовремя сориентироваться, принять нужное решение, преодолеть большое расстояние за малое время — все эти и многие другие качества играют немаловажную роль в процессе подготовки разведчика.

2.1. Развитие скоростных качеств

Для развития скоростных качеств важное значение имеет преодоление скоростного барьера, стереотипа, который вырабатывается со временем. Для этого используют средства, облегчающие выполнение упражнений (бег за лидером, с искусственной тягой, при попутном ветре, а также бег и прыжки по дорожке с углом наклона 4 градуса).

Специалистами установлено, что независимо от пола, возраста, квалификации, уровня тренированности, индивидуальных особенностей человека максимальной скорости он достигает спустя 5–6 секунд после старта. Поэтому тренировать способность к ускорению следует на отрезках, преодолеваемых за время дольше 6 секунд (30–60 м).

1. Бег на месте с касанием передней поверхностью бедра эластичного шнура. Замечай время, в течение которого ты можешь бежать в максимальном темпе (рис. 1–1).

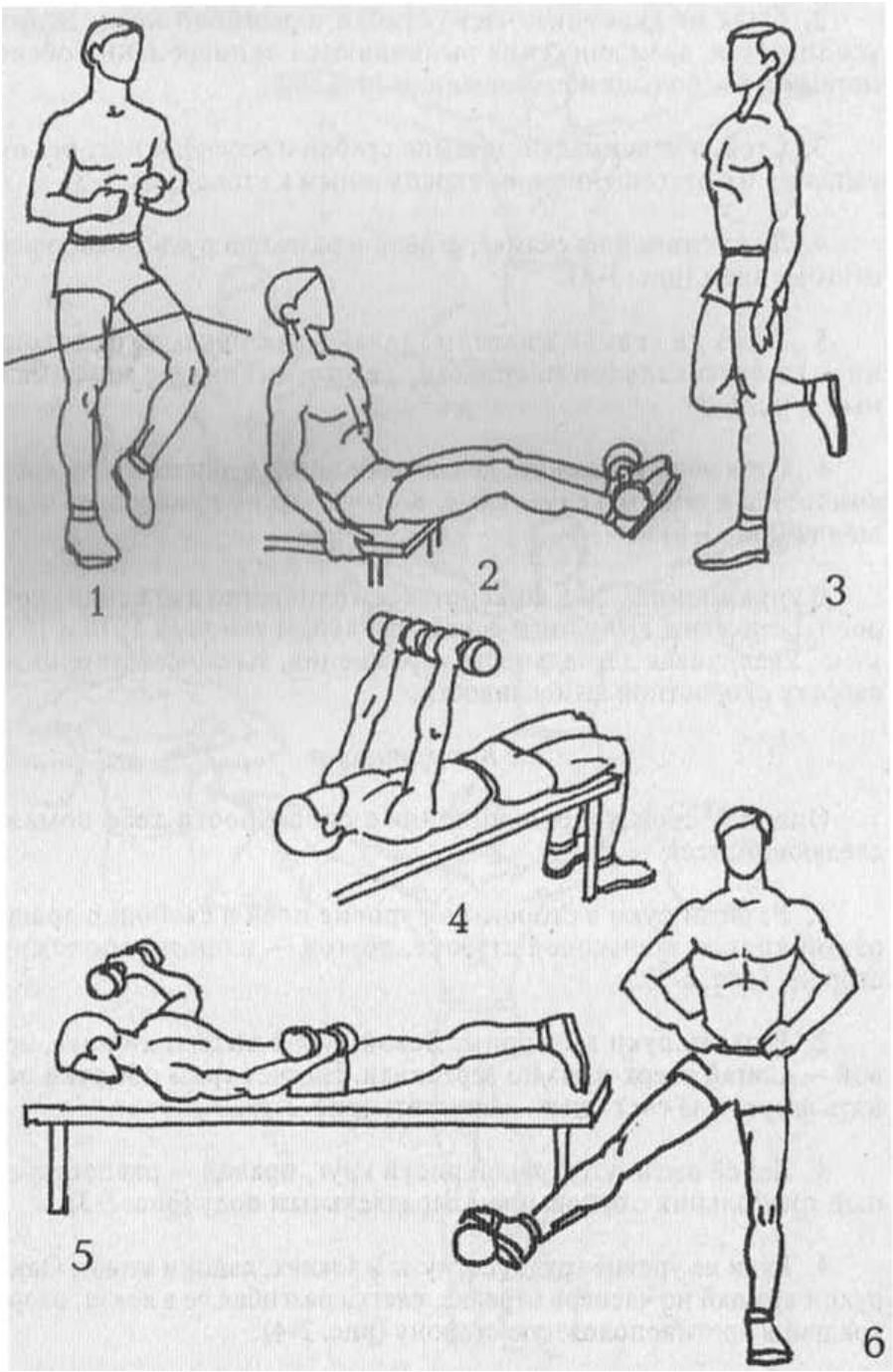


Рис. 1

2. Сидя на скамейке, часто сгибай и разгибай ноги. Эффект усиливается, если движения выполняются одновременно обеими ногами и с небольшим отягощением (рис. 1–2).

3. Стоя, в максимальном темпе сгибай и разгибай ногу без

отягощения и с отягощением, прикрепленным к стопе (рис. 1–3).

4. Лежа спиной на скамье, сгибай и разгибай руки с небольшим отягощением (рис. 1–4).

5. Лежа на скамье животом, делай махи руками (с отягощением) в вертикальной плоскости. Темп и амплитуда максимальные (рис. 1–5).

6. Стоя на возвышении, делай махи ногой в лицевой плоскости, амплитуда и темп максимальные. К стопе можно прикрепить отягощение (рис. 1–6).

В упражнениях 2–6 фиксируется количество движений, которое ты сможешь выполнить в максимальном темпе за 5, 10 и 15 секунд. Увеличивая длительность упражнения, ты способствуешь выработке скоростной выносливости.

2.2 Координация

Оценить свои координационные способности тебе поможет следующий тест:

1. Разведи руки в стороны на уровне плеч и свободно вращай одной кистью по часовой стрелке, другой — в противоположную сторону (рис. 2–1).

2. Разведи руки в стороны. Левой рукой выполняй круг, правой — двигай вверх-вниз по вертикали. На счет «раз» обе руки поднять вверх, а на счет «два» — опустить (рис. 2–2).

3. Левой вытянутой рукой рисуй круг, правой — равнобедренный треугольник с основанием параллельным полу (рис. 2–3).

4. Руки на уровне груди, согнуты в локтях, ладони книзу. Одной рукой вращай по часовой стрелке, слегка разгибая ее в локте, второй вращай в противоположную сторону (рис. 2–4).

5. Выполни предыдущее упражнение, стоя на одной ноге, а вытянутой вперед другой ногой очерчивай квадрат (рис. 2–5).

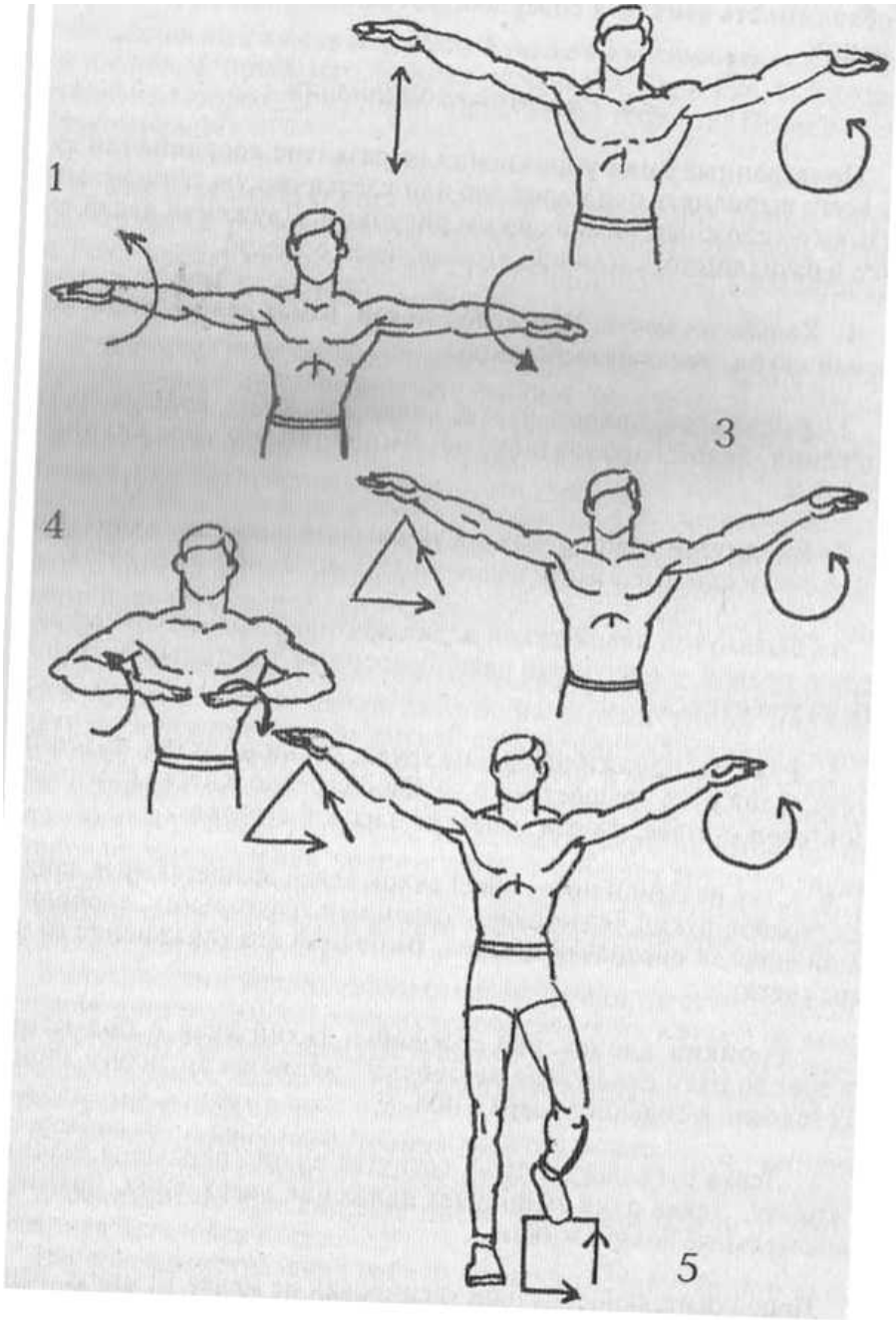


Рис. 2

Если тебе удались только 3 первых упражнения, значит, есть необходимость заняться совершенствованием собственной координации.

2.3. Развитие координации

Приведенные ниже упражнения на развитие координации лучше всего выполнять под народную или классическую танцевальную музыку со сложным ритмическим рисунком. Движения делай широко и размашисто, следя при этом за своей осанкой.

1. Ходьба на месте. Шаг левой ногой, взмах левой рукой. Шаг правой ногой, взмах правой рукой.

2. Вытянутой правой рукой делай круговые вращательные движения, левой горизонтальные. Выполняй это упражнение на два счета.

3. Вытянутой левой рукой делай вращательные движения, правой— вертикальные взмахи вверх-вниз. Выполняй на два счета.

4. Вытянутой левой рукой делай круговые вращательные движения, правой — очерчивай равнобедренный треугольник. Выполняй на три счета.

5. Руки расположи на уровне груди, согни в локтях, ладонями книзу. Одна рука вращается по часовой стрелке, слегка разгибаясь в локтевом суставе, вторая — против часовой стрелки.

6. Стоя на одной ноге, левой рукой делай вращательные движения, правой рукой черти равнобедренный треугольник, свободной ногой впереди обозначай квадрат. Выполняй это упражнение на четыре счета.

7. Громкий хлопок над головой и тихий удар о пол ногой. На счет до пяти сила удара постепенно меняется до тихого хлопка над головой и сильного удара о пол.

8. Левая рука над головой, согнутая правая обращена ладонью к животу. Левая рука выполняет движение вверх-вниз, правая — вращательные вокруг живота.

Продолжительность такой тренировки не менее 10 минут, занимайся не реже 2 раз в неделю. Последовательность упражнений произвольная.

2.4. Равновесие

Можешь ли ты сохранять устойчивое положение тела в движении и в покое, принимать нужное положение в прыжке, выполнять правильные переходы из одного положения в другое? Проверь себя по такому тесту:

1. Поставь правую ногу перед левой по прямой линии, пятка касается носка, руки вытянуты вперед на уровне груди, глаза закрыты. Если продержишься так до 20 секунд, результат удовлетворительный, свыше 30 секунд — хороший.

2. В том же исходном положении: ноги вместе на одной

линии, руки на поясе, непрерывно наклоняйся из стороны в сторону в среднем темпе со средней амплитудой так, как ты делал бы это, стоя ноги врозь. Выполнение 8—10 наклонов без потери равновесия означает, что это чувство у тебя развито хорошо.

Способность сохранять равновесие существенно можно улучшить с помощью специальных упражнений, которые условно можно поделить на три группы: динамические, статические и смешанные.

К динамическим можно отнести всевозможные передвижения: вдоль прямой или ломаной линии, на ограниченной площади обычным или приставным шагом, боком, спиной к направлению движения, на носках, пятках, внутренней и наружной стороне стоп; с руками на поясе и разведенными в стороны; с различными движениями головы, туловища, таза, бедер; передвижение бегом, в присяде, преодоление препятствий, переноска груза на голове и в руках. К этому разделу относятся также упражнения на скамейке, бревне, буме, натянутом канате (высота по мере тренированности должна увеличиваться).

К статическим упражнениям отнесем стойки на пятках, носках, на одной ноге в различных позах (свободная нога в упоре об опорную, в сторону, вперед, назад), стойки на колене, на лопатках, предплечьях, на руках, на голове, приседания и вставания, скрестив ноги на ограниченной опоре.

К третьей, смешанной, группе отнесем упражнения, которые завершаются устойчивым статическим положением: соскоки с опоры, перекладины, приземление после прыжка в заданной точке, внезапная остановка в беге.

Для совершенствования работы мышц и вестибулярного аппарата в тренировки включаются кувырки, вращения, перевороты. Для улучшения мышечной чувствительности многие движения можно выполнять с закрытыми глазами.

2.5. Развитие равновесия

1. Встань вплотную спиной к стене, поднимись на носки и присядь, касаясь стены затылком и спиной. Выполняй это упражнение 1–5 раз в медленном темпе, без сбоя.

2. После быстрого бега остановись в стойке на носке одной ноги, носок другой ноги прижми к колену опорной ноги. Простой так на счет 1—б.

3. В положении стойка на одной ноге свободную стопу другой прижми к колену опорной ноги, руки разведи в стороны. Насчет 1–6 встань на носок, одновременно поднимая руки вверх. Смени

ногу.

4. Руки на поясе, поднимись на носке левой ноги, правую согни. Стоять 15 секунд.

5. Стоя на носках, руки на поясе, наклонись вперед до горизонтального положения туловища. Наклоняться 5–6 раз без перерыва.

6. Стоя на носках, руки на поясе, запрокинь голову как можно дальше. Стоять в таком положении 15 секунд. Тоже самое можно проделать и с закрытыми глазами.

7. Стоя на носке правой ноги, левую подними вперед, оттянув носок, голову до предела запрокинь назад. Стоять в таком положении 5–7 секунд. Повтори то же самое другой ногой. Выполни эти упражнения с закрытыми глазами.

2.6. Гибкость

Гибкий человек двигается плавно и с большой амплитудой, потому что его суставы подвижны, связки эластичны. Следует отметить, что гибкость повышается разогреванием мышц. Поэтому проверять свою гибкость лучше всего после небольшой, но активной разминки.

Для того, чтобы проверить гибкость позвоночника, встань на табурет (ступеньку лестницы) и наклонись вперед до предела (ноги в коленях не сгибай), опустив руки с линейкой (рис. 3). Измерь расстояние от конца среднего пальца кисти до площадки, на которой стоишь, ее считай нулевой отметкой. Если достаешь пальцами до площадки, то подвижность позвоночника удовлетворительная. Если при наклоне пальцы будут ниже нулевой отметки, подвижность оценивается как хорошая (например, +5 см). Если пальцы не дотягиваются до площадки, на которой стоишь, то подвижность позвоночника недостаточная, оцени ее со знаком минус (например, — 5). Также оценивается гибкость позвоночника при наклонах вправо и влево.

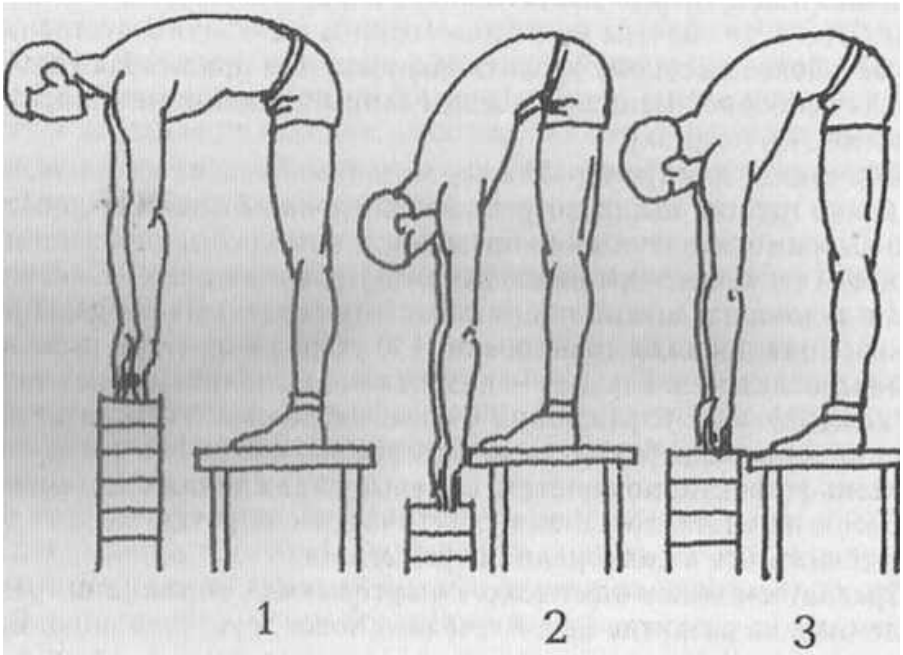


Рис. 3

2.7. Выносливость

Биологическая «мощность» организма оценивается не только степенью развития мышц, но в первую очередь энергетической способностью сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Сердце — это своеобразный биомеханический насос, обладающий большими резервными возможностями и «автоматически» реагирующий на изменение интенсивности процессов энергообеспечения в организме. Поэтому очень важно для здоровья развитое мощное сердце.

Физическая выносливость — это прежде всего уровень функциональных возможностей организма, начиная с мышечных тканей, капилляров, мелких и крупных сосудов и заканчивая сердечно-сосудистой и дыхательной системами.

Наиболее распространенный и доступный способ тренировки сердечной мышцы — бег, о котором уже так много сказано и написано, что нет смысла повторять еще раз известные истины. Отметим лишь наиболее часто встречающиеся ошибки. Основная причина всех бед — недостаточная общая физическая подготовленность к бегу как с точки зрения состояния системы энергообеспечения организма, так и опорно-двигательного аппарата. Поэтому, если ты решил бегать, то сначала подготовь

мышцы и связочно-суставный аппарат к более высокому уровню нагрузки, чем привычная ходьба, обращая особое внимание на мышцы стопы и голени, несущие при беге основную нагрузку.

В принципе для тренировки сердечной мышцы не имеет значения, какие группы мышц потребляют энергию. Выполняя с достаточно высоким мышечным напряжением комплексы упражнений, которые будут приведены ниже, например для мышц рук, плечевого пояса и туловища, можно поднять частоту сердечных сокращений до уровня циклической тренировки (150 ударов в минуту), развивающей выносливость. Главное — интенсивно выполнять большинство рекомендуемых упражнений с минимальными паузами между ними или же вообще без пауз и перерывов.

Очень эффективно сочетать силовые упражнения с интенсивным бегом на месте, тогда по энергетическим затратам занятия будут приближаться к полноценной тренировке.

Предлагаем ниже комплекс «энергоемких» упражнений, направленных на развитие ног, плечевого пояса, рук, туловища. Выполнять все эти упражнения следует в высоком темпе, с максимальной амплитудой движений, сильно напрягая мышцы и непрерывно чередуя упражнения по направленности, например для мышц рук, туловища, а затем плечевого пояса.

О степени интенсивности физической работы можно судить по учащению дыхания и, следовательно, повышению частоты пульса.

2.8. Развитие выносливости

1. Вес тела перенеси на одну ногу, другую поставь на носок в сторону. Приседай на одной ноге как можно в более быстром темпе, другой ногой при этом помогая сохранять равновесие.

Выполни по 8—12 приседаний на каждой ноге без паузы на отдых.

2. Соедини руки в «замок» и подними их перед собой до уровня плеч. Преодолевая сопротивление одной руки, сгибай другую движением к себе. Тоже, поменяв положение рук. Повтори 8—12 раз каждой рукой.

3. Имитируй ходьбу на месте, не отрывая ступней от пола, предельно напрягая мышцы ног и как бы пытаясь сдвинуть подошвы вперед. Повтори 8—12 раз.

4. Подними вперед-вверх левую руку, преодолевая сопротивление правой руки, взявшись ею за запястье левой. В конечном положении поменяй положение правой руки, чтобы оказывать сопротивление, опуская левую руку вниз.

5. Возьмись левой рукой за запястье правой. Выпрямляй правую руку движением вперед, преодолевая сопротивление левой руки. В конечном положении кисти соедини в «замок» и верни правую руку в исходное положение, преодолевая сопротивление, оказываемое левой рукой, то есть движение с преодолением сопротивления следует выполнять в обе стороны.

6. Повтори упражнение 1, но приседая как можно с более резкой остановкой.

7. Полуприсев, ноги на ширине плеч, обхвати колени ладонями, локти подними как можно выше. Опусти локти с напряжением вниз, оставляя ноги неподвижными.

8. Расслабь ноги, согнув одну из них в колене и поставив ее на носок. Слегка прогнись, пальцы рук должны касаться основания груди. Выполни глубокий наклон туловища вперед-вниз, произвольно напрягая мышцы брюшного пресса.

9. Полуприсев, наклонись вперед, опираясь руками о колени. Выпрями руки, преодолевая сопротивление мышц туловища и стараясь наиболее максимально напрягать трехглавые мышцы рук (трицепсы).

Высокий темп выполнения этих упражнений нужно поддерживать не менее 3–4 минут. После небольшой паузы (примерно 1 минута), в течение которой можно проделать некоторые упражнения для развития гибкости, снова повтори серию, включив в нее новые упражнения.

Хорошим дополнением к такому занятию служит интенсивный бег на месте, чередующийся с невысокими подскоками на носках.

3. РАЗВИТИЕ СИЛЫ БЕЗ СНАРЯДОВ

В ОСНОВЕ СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ БЕЗ СНАРЯДОВ ЛЕЖИТ ПРИНЦИП САМОСОПРОТИВЛЕНИЯ. Внешнее сопротивление может иметь любую природу: гравитационную, биомеханическую и т. д. В развитии силы без снарядов ты будешь создавать это сопротивление наиболее экономичным и доступным способом — например, одной или обеими руками, а также используя горизонтальную поверхность, на которой можно стоять, сидеть или лежать. По своей эффективности упражнения на самосопротивление ни в чем не уступают тренировкам с применением какого-либо специального инвентаря. К тому же, выполняя упражнения на самосопротивление, можно достичь максимального уровня мышечного напряжения, не боясь получить травму.

Прежде чем приступить к освоению силовых упражнений без снарядов, познакомься с простейшим атласом мышечной системы человека, чтобы тебе легче было научиться правильно выполнять все движения.

Все упражнения объединены в комплексы по их направленности. Ты можешь развивать какие-нибудь определенные мышцы либо самостоятельно составить для себя комплекс упражнений, включающий тренировку мыши всех частей тела.

Каждое упражнение надо выполнять и правой и левой рукой или ногой в обе стороны (повороты, наклоны и т. и.).

Амплитуда движений между исходным и конечным положением должна быть наибольшей. Направление усилий показано стрелками: F — основное усилие, R — сопротивление.

3.1. Упражнения для мышц пальцев и кистей рук

1. Слегка согни указательный палец правой руки и возьмись его верхней фалангой за большой палец левой руки (он служит неподвижной опорой). Затем с силой согни указательный палец правой руки, оказывая сопротивление (рис. 4–1). Проделай упражнение каждым пальцем правой руки. Затем повтори, поменяв действия рук. После этого выполни упражнение большими пальцами каждой руки.

2. Выполни те же движения, что и в упражнении 1, но захватывай большой палец левой руки четырьмя пальцами правой руки (рис. 4–2).

3. (Для тренировки разгибателей пальцев). Ладонь левой

руки выпрями (она служит опорой), пальцы не сгибай. Согни указательный палец правой руки и упрись верхней фалангой в ладонь или пальцы левой руки (рис. 4–3). Затем с силой выпрями его, удерживая опорную руку неподвижно.

4. То же, что и в упражнении 3, но выполнять сразу четырьмя пальцами (рис. 4–4).

5. Кисть левой руки сожми в кулак и положи на него сверху ладонь правой руки. Сгибая кисть левой руки к предплечью, преодолевай сопротивление, оказываемое ладонью правой руки (рис. 4–5).

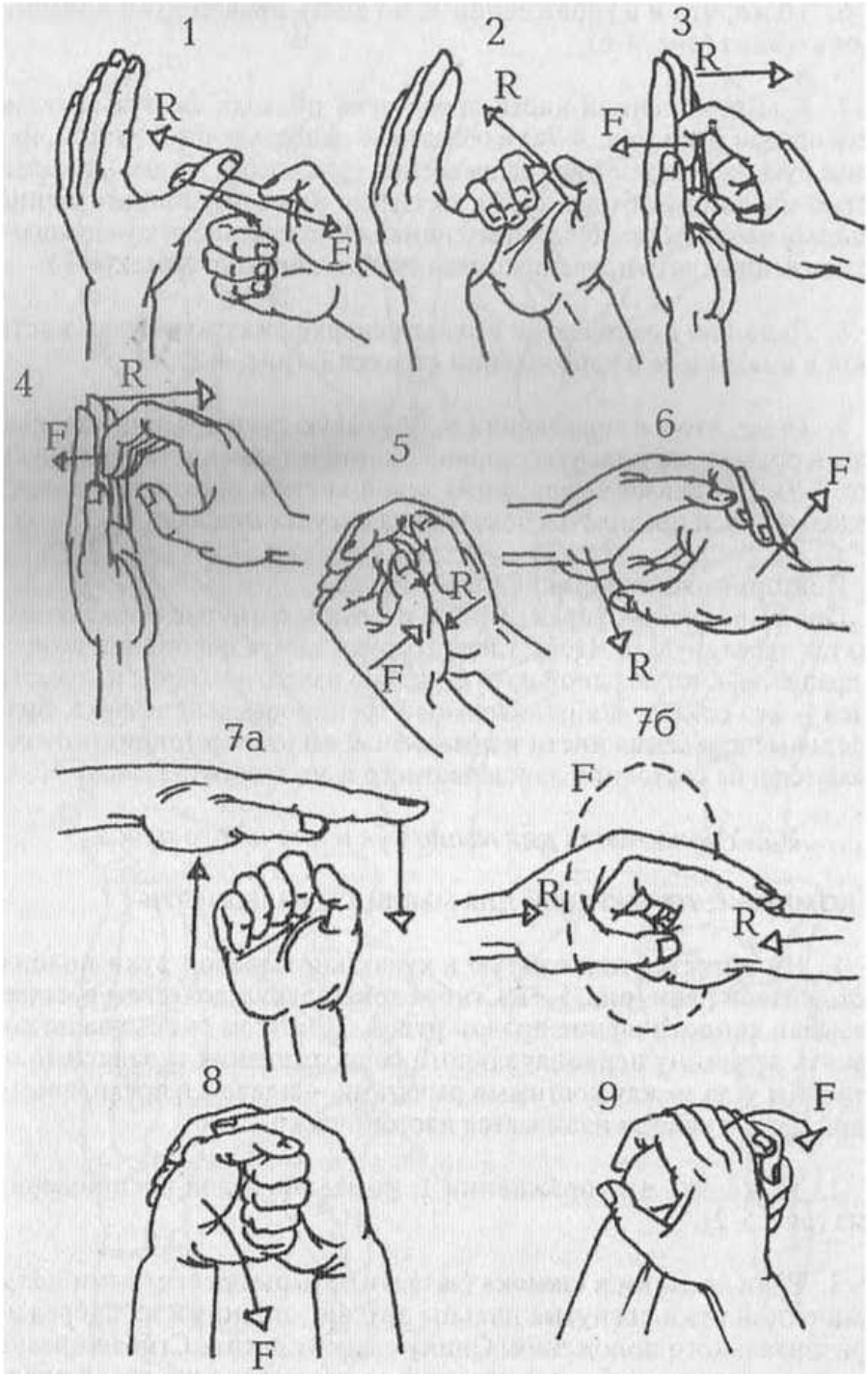


Рис. 4

6. То же, что и в упражнении 5, но кисть правой руки поверни ладонью вниз (рис. 4–6).

7. К выпрямленной кисти левой руки подведи сжатую в кулак кисть правой руки (рис. 4-7а) и обхвати ее пальцами левой. Затем, нажимая руками во встречном направлении (руки перед грудью), вращай кистью правой руки (рис. 4-76), оказывая при этом сопротивление пальцами левой руки. После этого поменяй положение рук (направление движения кисти в лучезапястном суставе показано стрелкой F).

8. Ладонью правой руки обхвати сверху сжатую в кулак кисть левой и поверни ее в направлении стрелки F (рис. 4–8).

9. То же. что и в упражнении 8, но правую руку поверни ладонью вверх и обхвати ею тыльную сторону сжатой в кулак кисть левой руки (рис. 4–9). Направление вращения левой кисти и предплечья вокруг продольной оси предплечья показано на рисунке стрелкой F.

Повтори каждое упражнение 6—12 раз.

При выполнении упражнений 8 и 9 руки, согнутые в локтях, находятся перед грудью. Чтобы удержать руки в этом положении во время вращения кистью одной из рук, сильно напряги мышцы плечевого пояса — это создаст дополнительный тренировочный эффект. Вращательные движения кисти и предплечья весьма благоприятно сказываются и на состоянии лучезапястного и локтевого суставов.

3.2. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ МЫШЦ-СГИБАТЕЛЕЙ РУК

1. На запястье или сжатую в кулак кисть левой руки положи кисть правой руки (рис. 5–1). Сгибая левую руку в локтевом суставе, оказывай сопротивление правой рукой. При этом очень важно сохранять величину первоначального сопротивления независимо от величины угла между костными рычагами — плечом и предплечьем. Такой режим работы называется изотоническим.

2. То же, что и в упражнении 1, но ладонь левой руки поверни вниз (рис. 5–2).

3. Руки соедини в «замок» (захвати четырьмя согнутыми пальцами одной руки согнутые пальцы другой), подними их вперед до горизонтального положения. Спину слегка пригни. Сгибая правую руку движением к себе, препятствуй ее перемещению левой рукой (рис. 5–3). Поменяй руки.

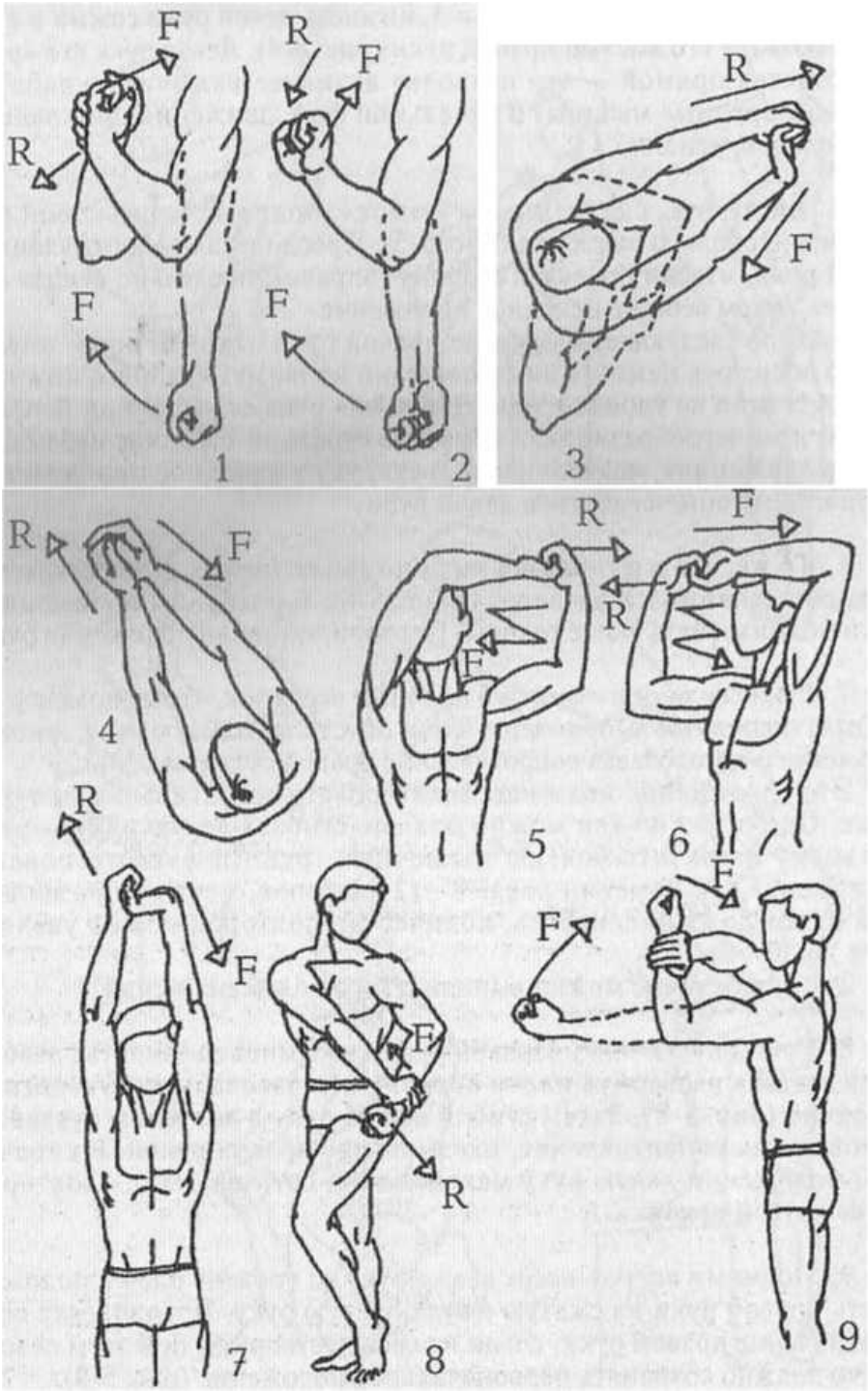


Рис. 5

4. То же. что и в упражнении 3, но кисть левой руки сожми в

кулак и обхвати его кистью правой руки (рис. 5–4). Левая рука все время остается прямой — это позволит активнее включить в работу большие грудные мышцы. В начальной фазе движения прикладывай большие усилия.

5. Кисти рук, сцепленные в «замок», подними перед собой на уровень несколько выше лба (рис. 5–5). Преодолевая сопротивление левой руки, отведи правую в сторону (вправо), предельно сгибая ее в локте, затем верни в исходное положение.

Каждое следующее движение правой руки начинай после опускания обеих рук немного вниз, пока они не займут крайнего нижнего положения на уровне груди. Движения руками выполняй непрерывно и зигзагообразно, как показано стрелкой F. Чтобы избежать пауз в движениях, возвращая правую руку в исходное положение, напрягай мышцы-сгибатели левой руки.

6. То же, что и в упражнении 5, но движение рук осуществляется в направлении назад-вперед (рис. 5–6). В исходном положении руки подними чуть выше головы. Повтори, поменяв положение рук.

7. Руки соедини в «замок» и подними вверх так, чтобы правая рука была полностью выпрямлена. Затем опусти вниз левую руку, сгибая ее в локте и преодолевая сопротивление правой руки (рис. 5–7).

Это упражнение позволяет имитировать подтягивание на турнике. Очень важно как можно больше сгибать левую руку — это позволит нагрузить больше мышечных групп плечевого пояса. Положение рук поменяй после 8—12 повторов, а если ты развиваешь силовую выносливость, количество повторов можно увеличить до 30–40.

Это упражнение можно выполнять и в положении сидя.

8. Руки опусти вниз. Правой рукой возьмись за запястье левой руки, слегка развернув плечи влево. Ноги расслабь, левую согни в колене (рис. 5–8). Затем сгибай левую руку в локтевом суставе, преодолевая сопротивление, оказываемое правой рукой. В конечном положении левую руку максимально согни в локте. Повтори то же другой рукой.

9. Подними вперед-вверх левую руку на уровень плеч и положи кисть правой руки на сжатую в кулак левую руку. Преодолевая сопротивление правой руки, согни на себя левую руку, при этом левое плечо должно сохранять первоначальное положение (рис. 5–9).

В этом упражнении активно участвуют пучки дельтовидной мышцы, а также мышцы груди и спины.

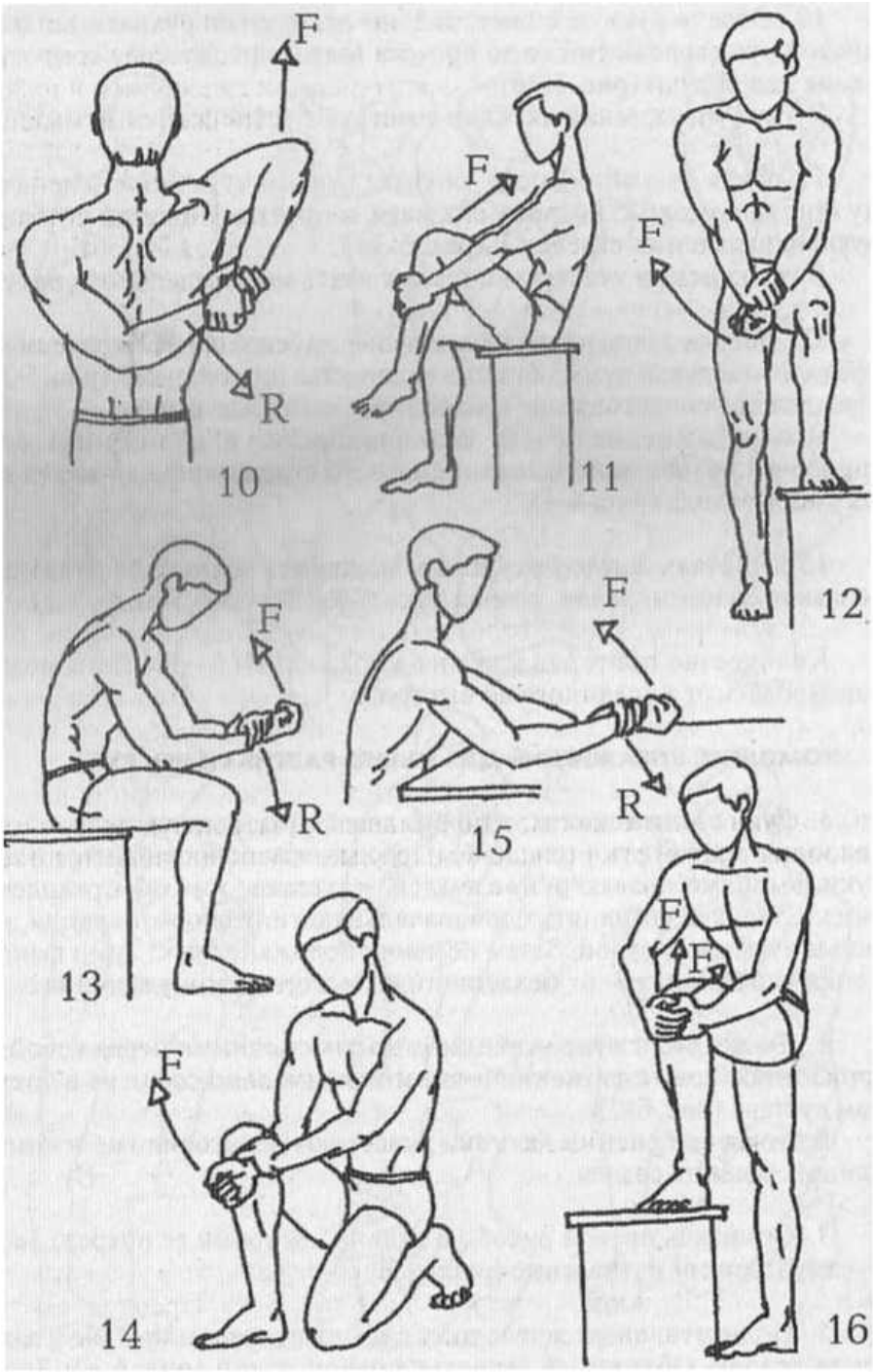


Рис. 5 (продолжение)

10. Отведи руки за спину, кистью левой руки обхвати запястье правой руки и подними ее до предела вверх,

преодолевая сопротивление левой руки (рис. 5-10).

В этом упражнении активно участвуют трапецевидные мышцы.

11. Сидя на любой опоре, обхвати руками чуть ниже колена одну ногу, с помощью которой создавай сопротивление при сгибании рук в направлении стрелки F (рис. 5-11).

В упражнении участвует большая часть мышц плечевого пояса.

12. Поставь левую ногу на возвышение, на бедро опирайся локтем или предплечьем левой руки, обхватив ее запястье правой рукой (рис. 5-12). Преодолевая сопротивление правой руки, согни левую руку.

Это упражнение имеет разновидности: в положении сидя (рис. 5-13,14) и с использованием в качестве опоры для локтя поверхности стола (рис. 5-15).

13. Поставь левую ногу на возвышение, обхвати ее руками и, создавая сопротивление, сгибай руки в локтях (рис. 5-16).

Количество повторов каждого упражнения 6—12, темп можно варьировать от медленного до быстрого.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ МЫШЦ-РАЗГИБАТЕЛЕЙ РУК

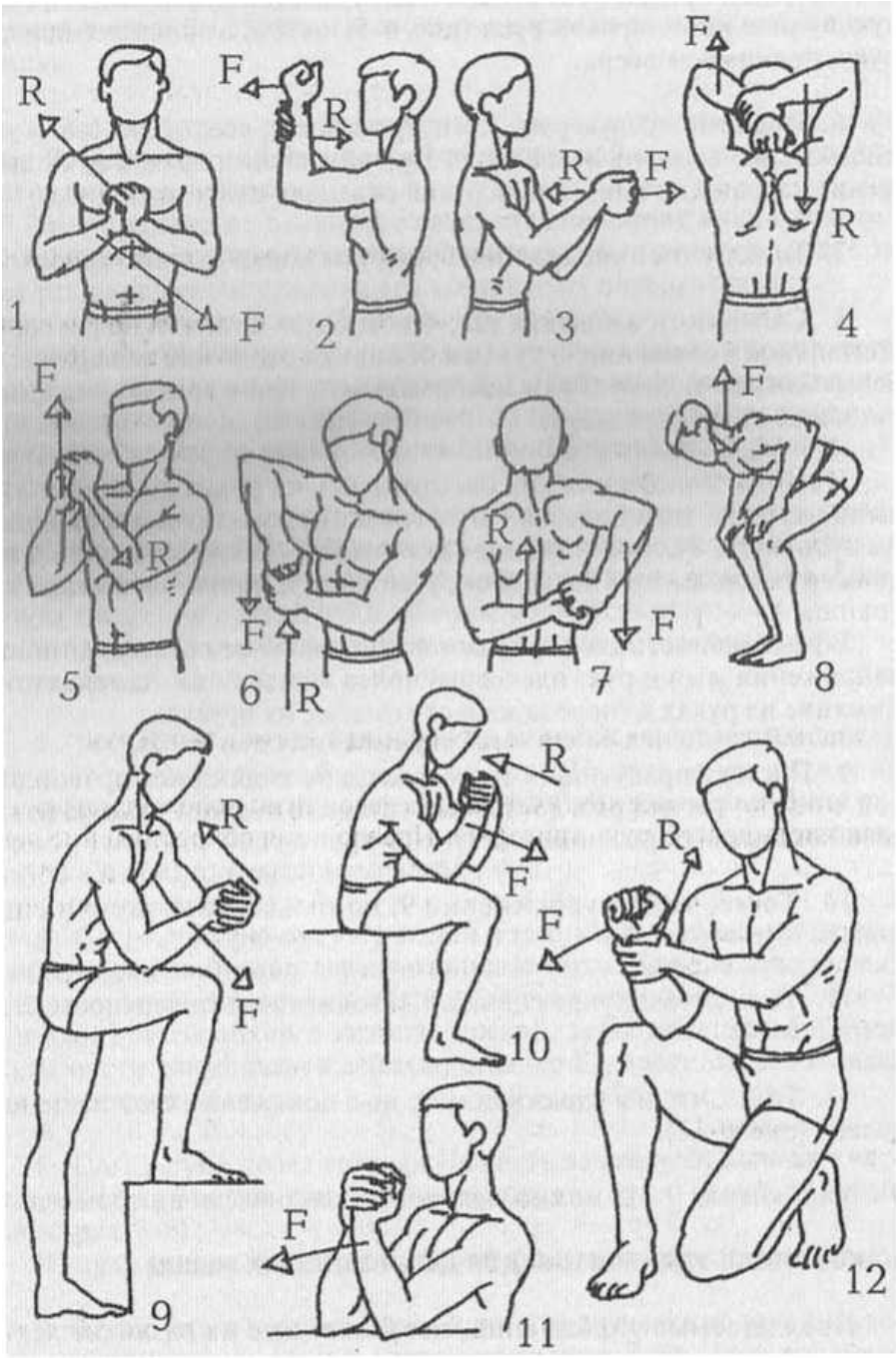
1. Руки согни в локтях, в ладонь левой руки положи сжатую в кулак кисть правой руки (рис. 6–1). Преодолевая сопротивление левой руки, выпрями правую руку в локтевом суставе, опуская предплечье вниз. Старайся сохранять первоначальную силу сопротивления, со-создаваемую левой рукой. Затем поменяй положение рук. Темп выполнения упражнения — от медленного до быстрого, импульсивного.

2. То же, что и в упражнении 1, но руку подними перед собой до горизонтального положения и затем максимально согни ее в локтевом суставе (рис. 6–2).

В этом упражнении активно участвуют дельтовидные и широчайшие спины спины.

3. Опираясь правой рукой на ладонь, выпрями ее вперед, левая рука создает сопротивление (рис. 6–3).

4. Поднятую вверх левую руку согни в локтевом суставе и заведи за голову. Обхвати ее запястье правой рукой (рис. 6–4). Затем снова выпрями левую руку вертикально вверх. При разгибании левой руки правой рукой оказывай сопротивление.



23

Рис. 6

5. Согни правую руку в локте к плечу. Левой рукой обхвати сжатую в кулак кисть правой руки (рис. 6–5), затем, выпрямляя правую руку, подними ее вверх.

6. Подними правую руку, согнутую в локте, вверх (рис. 6–6) и

упрись кистью в ладонь левой руки. При разгибании правой руки движение направлено вниз. Левой рукой оказывай сопротивление.

7. То же, что и в упражнении 6, но руки заведи за спину (рис. 6–7).

8. Согни ноги в коленях так, чтобы бедра приняли почти горизонтальное положение, а руками обопрись о верхние поверхности бедер ближе к колену. Руки максимально согни в локтях, наклонив туловище вперед (рис. 6–8).

Из этого положения как бы отожмись на руках до полного их выпрямления, преодолевая сопротивление, оказываемое мышцами туловища, в основном мышцами живота. В завершающей фазе движения как можно больше округли спину, напрягая мышцы туловища.

Эффективность этого упражнения зависит от согласованности напряжения мышц рук, плечевого пояса и туловища. Заменяет отжимание на руках в упоре лежа и отжимание на брусьях.

9. Поставь правую ногу на возвышение и обопрись правой рукой о бедро, согнув ее в локтевом суставе. Выпрями правую руку, левой оказывая сопротивление (рис. 6–9).

10. То же, что и в упражнении 9, но только в положении сидя (рис. 6-10).

11. То же, что и в упражнении 9, но опираясь о поверхность стола (рис. 6-11).

12. То же, что и в упражнении 9, но в положении стоя на одном колене (рис. 6-12).

Упражнения 9—12 можно выполнять практически в любом месте.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ДЕЛЬТОВИДНЫХ МЫШЦ

Предлагаемые упражнения, направленные на развитие дельтовидных мышц, не только доступны, но и весьма эффективны. Они основаны на естественном диапазоне подвижности костных рычагов.

Среднее количество повторов каждого из приведенных ниже упражнений — 6—12. темп выполнения можно варьировать по желанию.

1. Руки опусти вниз, правой рукой обхвати запястье левой руки (рис. 7–1). Преодолевая сопротивление правой руки, подними левую руку вперед-вверх.

Это упражнение позволяет развивать передние пучки дельтовидных мышц и положительно воздействует на плечевой сустав за счет расширения нагружения его контактных поверхностей.

2. Подними левую руку вверх. Опуская ее вниз, препятствуй этому движению правой рукой (рис. 7–2). Величину сопротивления, создаваемого опорной (правой) рукой, регулируй расстоянием от плечевого сустава до кисти, то есть длиной создаваемого рычага.

3. Правую руку, согнутую в локте, прижми к боковой поверхности туловища. Левой рукой возьмись за локоть правой руки и оказывай ей сопротивление, поднимая правую руку вверх (рис. 7–3). Амплитуда движения правой руки по возможности наибольшая.

Это упражнение эффективно развивает средние (боковые) пучки дельтовидной мышцы.

4. То же, что и в упражнении 3, но кисть левой руки подведи снизу под локоть правой руки (рис. 7–4). Направление движения правой руки — вниз — показано стрелкой F. В этом упражнении активно участвуют большие грудные мышцы, широчайшие мышцы спины и мышцы антагонисты левой руки.

5. Согни правую руку в локте и подними ее вперед-вверх так, чтобы плечо занимало горизонтальное положение, а угол между плечом и предплечьем составлял 90 градусов (рис. 7–5). Левой (опорной) рукой обхвати запястье правой, затем предплечье правой руки опусти движением к себе (по стрелке F), насколько позволяет подвижность суставов.

6. Согни руки перед грудью. На кисть левой руки положи кисть правой. Преодолевая сопротивление правой руки, левую подними вверх (рис. 7–6).

В упражнениях 5 и 6 очень активно участвуют мышцы-вращатели.

7. То же, что и в упражнении 5, но в положении сидя, опираясь локтем правой руки о поверхность стола (рис. 7–7). Использование дополнительной опоры позволит повысить эффективность этого упражнения, напоминающего армреслинг, то есть борьбу на руках.

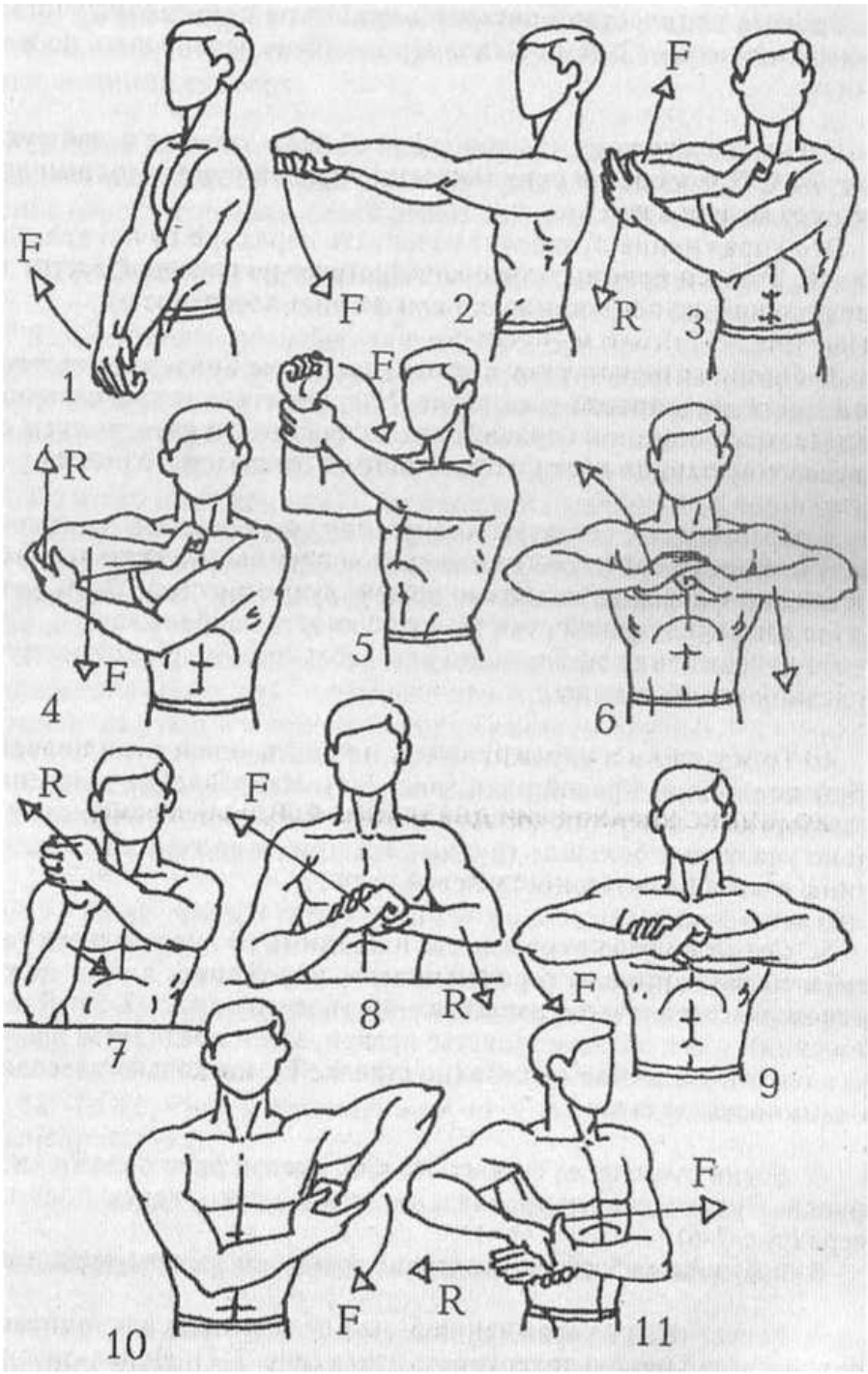


Рис. 7

8. То же, что и в упражнении 6, но опираясь локтем правой руки о поверхность стола (рис. 7–8).

9. Согни руки в локтях и подними их почти до уровня плеч. Запястье правой руки обхвати левой рукой (рис.'7–9). После этого опусти вниз локоть правой руки (по стрелке), преодолевая сопротивление, создаваемое при помощи левой руки.

10. Руки согни в локтях и подними их до уровня груди. Кисти рук в положении ладонь в ладонь. Локоть левой руки подними как можно выше (рис. 7-10), затем опусти его вниз, преодолевая сопротивление правой руки и одновременно смещая руки к правому плечу (по стрелке F). Для этого упражнения характерна высокая степень напряжения дельтовидных, трапециевидных и больших грудных мышц. Распределение напряжения на эти мышцы осуществляется через концентрацию внимания.

11. Отведи локоть согнутой правой руки назад-вверх и упрись ею в ладонь левой руки. Преодолевая сопротивление левой руки, выпрями правую руку движением вперед (рис. 7-11).

12. Соедини кисти рук перед собой на уровне плеч. Напрягая мышцы рук и плечевого пояса, опусти локти вниз.

В этом упражнении нагружены также большие грудные мышцы.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ТРАПЕЦИЕВИДНЫХ МЫШЦ

1. Запястье выпрямленной правой руки захвати левой рукой, правое плечо опусти как можно ниже. Поднимая правое плечо вверх (по стрелке F), оказывай сопротивление перемещению правой руки, направляя усилие левой руки по стрелке R (рис. 8–1). Упражнение можно выполнять в любом положении — сидя, стоя, лежа.

2. Руки, согнутые в локтях, подними в стороны (рис. 8–2), спину слегка прогни. Сведи лопатки с одновременным движением рук по стрелке F. При выполнении упражнения в положении стоя расслабь одну ногу, немного согнув ее в колене.

3. Сидя на опоре, положи руки тыльной стороной кистей на поясницу (рис. 8–3). Хорошо прогнись, сводя лопатки и локти рук как в упражнении 2. При выполнении упражнения в положении стоя расслабь одну ногу— это позволит расслабить мышцы, неучаствующие в движении.

4. Прямые руки соедини за спиной (рис. 8–4), затем подними их назад-вверх до отказа, сильнее напрягая мышцы в конце движения.

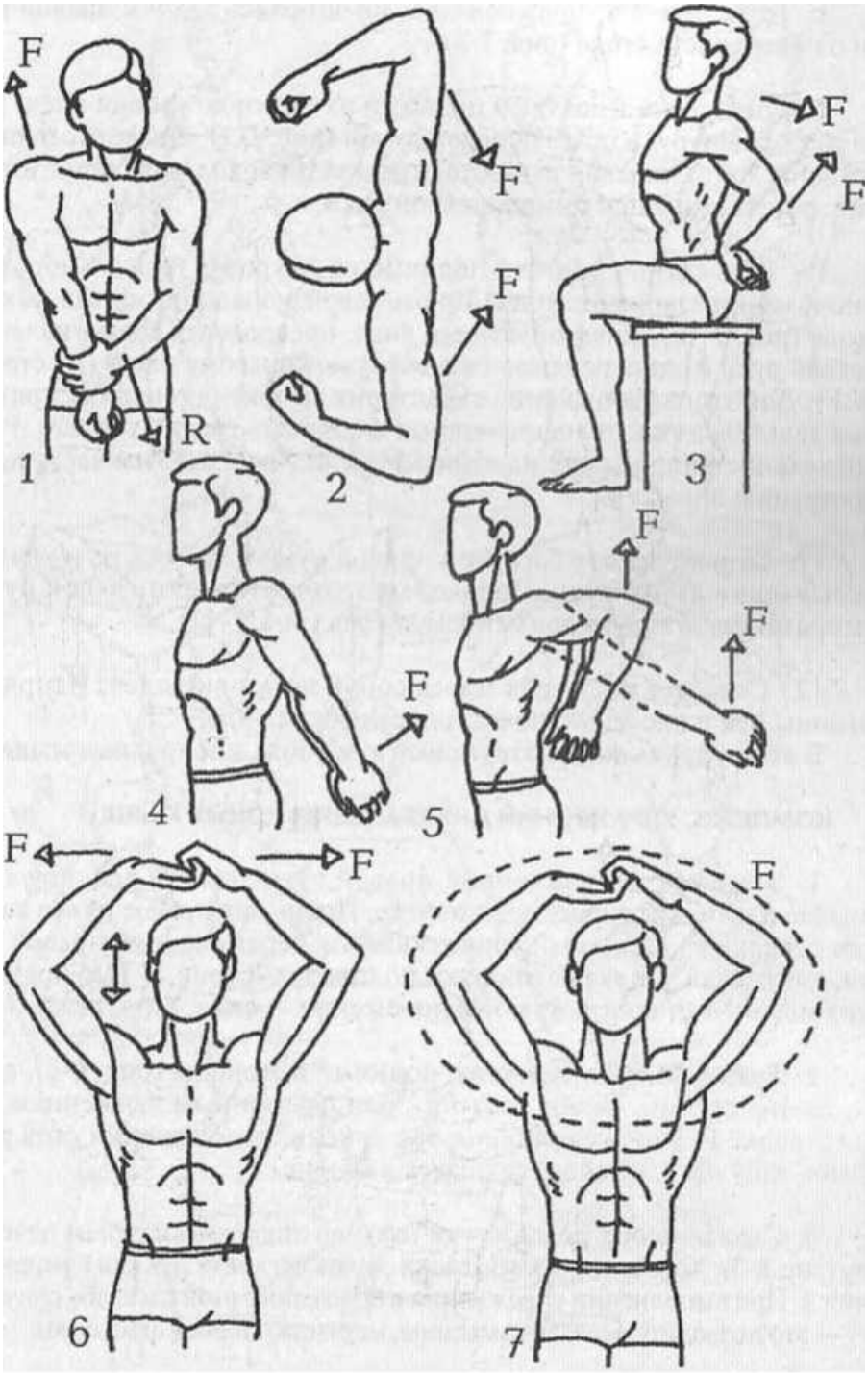


Рис. 8

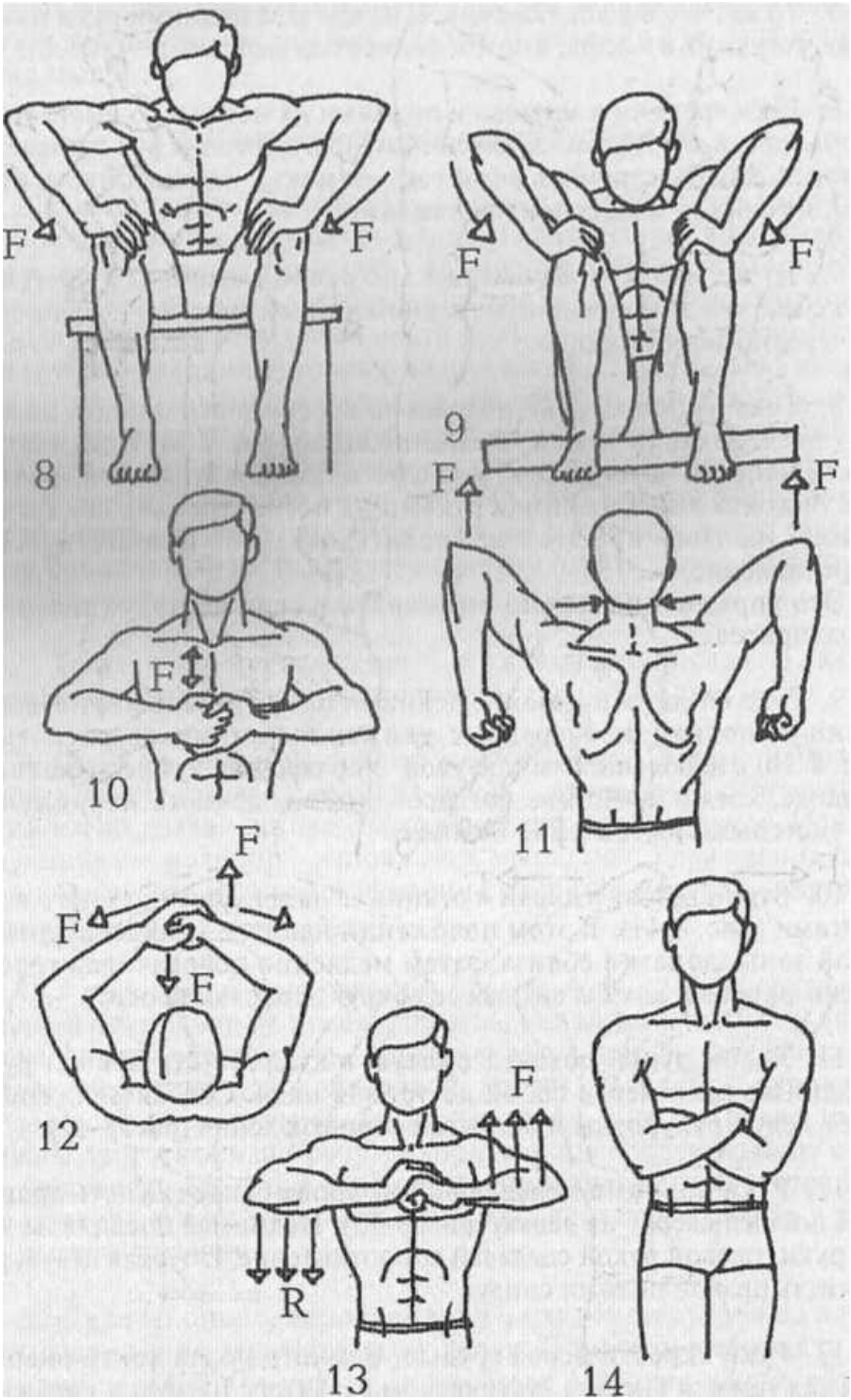


Рис. 8 (продолжение)

5. То же, что и в упражнении 4, но сначала подними руки назад-вверх, согнув их в локтях, а потом полностью выпрями их (рис. 8–5).

6. Руки соедини в «замок» и подними их несколько выше уровня лба (рис. 8–6). В этом положении напряги мышцы рук и плечевого пояса, как бы стремясь разорвать «замок»), а затем опусти руки вниз, не снижая мышечное напряжение.

7. То же, что в упражнении 6, но руками выполняй круговые движения, обозначенные пунктирной линией (рис. 8–7). Вращение поочередно в обе стороны.

8. Сидя на опоре, руки положи на колени, ноги поставь на ширину плеч, локти подними как можно выше (рис. 8–8). В этом положении напряги мышцы рук, плечевого пояса и туловища, а затем опусти локти вниз, нажимая руками на ноги, стремясь как бы соединить их. Ноги при этом не сводить, оказывая ими статическое сопротивление.

Это упражнение можно выполнять и сидя на полу (рис. 8–9), и полуприсев,

9. Руки соедини в «замок», подними их на уровень плеч. Непрерывно выполняй поочередные движения руками вверх и вниз (рис. 8-10) с небольшой амплитудой. Упражнение лучше выполнять на вдохе, хотя в принципе согласование мышечного напряжения с ритмом дыхания значения не имеет.

10. Втяни голову в плечи и откинь ее назад, локти немного приподними (рис. 8-11). В этом положении напряги мышцы воротниковой зоны, лопатки сблизь, затем медленно поворачивай голову налево-направо, как бы вращая ее вокруг продольной оси.

11. Левой рукой обхвати сжатую в кулак кисть правой руки и подними руки перед собой до уровня плеч. Сгибая движением к себе левую руку, правой оказывай сопротивление (рис. 8-12).

12. Руки подними перед собой на уровень плеч. Кисть правой руки положи сверху на левую (рис. 8-13). Поднимая предплечье левой руки, правой рукой создавай сопротивление. Опуская левую руку, кисть правой положи снизу.

13. Руки скрести перед грудью, немного подав локти вперед. При кажущемся внешне статическом характере нагрузки упражнение выполняется с некоторой амплитудой (руки опускаются к туловищу) при максимальном напряжении мышц рук, плечевого пояса

и туловища (рис. 8-14). Упражнение крайне рекомендуется выполнять на полном вдохе с полной задержкой дыхания в момент напряжения мышц.

3.3. Упражнения для мышц туловища

1. В положении стоя расслабь одну ногу, чтобы снять напряжение с мышц спины (это напряжение может мешать выполнению упражнения), слегка пригнись, приподняв плечи, руки согнуты в локтях. Пальцы рук положи на нижние ребра, как бы контролируя ими напряжение верхней части прямой мышцы живота. Вдохни и глубоко наклони туловище вперед и вниз. Наклоняясь, максимально напряги мышцы живота и постарайся сохранить максимальное напряжение до конца движения. Опорную ногу не сгибай. Упражнение выполняй в медленном темпе, а после того, как ты его хорошо усвоил, ускоряй темп. Не забывай, что это упражнение можно делать не менее чем через два часа после еды, иначе сдавливание брюшной полости неблагоприятно отразится на пищеварении и самочувствии.

2. То же, что и в упражнении 1, но в положении сидя на любой опоре, даже вполне можно расположиться в мягком кресле.

3. Сидя на опоре, туловище держи прямо. Затем, напрягая мышцы живота, сделай движение тазом — это вызовет соответствующий изгиб позвоночника. Положение рук произвольное. Основная ошибка — излишнее напряжение мышц ног. Упражнение позволяет нагрузить и основание мышц брюшного пресса — пирамидальную мышцу.

4. В положении стоя расслабь правую ногу, слегка согнув ее в колене и приподняв на носок. Правую руку согни и подними вверх (это позволит «развернуть» верхнюю часть широчайшей мышцы спины, прилегающей к плечевой кости). Наклоняя туловище вправо, сделай встречное движение тазом вправо (плечо и таз должны двигаться навстречу), напряги широчайшую мышцу спины, удерживая согнутую руку в исходном положении. Направление наклона туловища можно изменять, вовлекая в работу и другие мышцы туловища.

5. Сидя на опоре, одновременно с наклоном туловища влево сделай движение тазом клевому плечу. Поначалу выполнять это движение достаточно трудно, но по мере развития мышц, участвующих в этом движении, оно не будет вызывать особых сложностей.

6. То же, что и в упражнении 5, только лежа на спине. Ноги слегка согни в коленях, руки расслабь. Выполни одновременно встречное движение плечом и тазом, полностью расслабив при этом те мышцы, которые не задействованы в движении. Главная задача — как можно сильнее напрячь мышцы боковой поверхности туловища.

7. В положении лежа на спине произвольно напряги мышцы брюшного пресса, но не поднимай при этом туловище. Туловище немного наклонится вперед и плечи поднимутся от пола

вследствие напряжения мышц живота. Старайся, чтобы угол между полом и туловищем был минимальным.

8. То же, что и в упражнении 7, но произвольно сокращая мышцы основания брюшного пресса, что вызовет небольшой изгиб туловища, и таз заметно приподнимется.

Упражнения 7 и 8 можно выполнять перед сном.

9. Согни ноги в коленях, напряги мышцы спины, прогнись, руки положи на пояс. Не расслабляя мышц спины, выпрями ноги и еще больше прогнись за счет увеличения напряжения спинных мышц. Это упражнение, направленное на тренировку мышц-сгибателей позвоночника, позволяет одновременно развивать его гибкость.

10. Сидя на опоре, расслабь руки и ноги, затем прогнись в поясничном отделе и одновременно подай таз назад, как бы стремясь отодвинуть опору с места.

11. В положении стоя отставь левую ногу немного назад, руки подними до уровня груди. Произвольно сокращая широчайшую мышцу спины и косые мышцы живота, наклони туловище влево. В конечной фазе движения напряжение мышц максимальное.

12. Руки крепко соедини за спиной, затем подними как можно выше, преодолевая сопротивление, создаваемое суставами.

13. Отклони голову как можно больше назад, кисти положи на лоб, затем голову медленно наклоняй вперед, преодолевая сопротивление рук.

14. То же, что и в упражнении 13, но руки следует расположить на затылке, а в исходном положении голову наклони вперед.

15. То же, что и в упражнении 14, но выполни головой вращательные движения.

В упражнениях 13, 14 и 15 амплитуда движений головы должна быть максимальной, насколько позволяет естественная подвижность шейного отдела позвоночника. Сочетание большой амплитуды движения с сильным мышечным напряжением требует соблюдения осторожности в начальный период занятий.

3.4. Упражнения для мышц ног

1. В положении стоя на носках (можно придерживаться руками за какую-нибудь опору) максимально напряги икроножные мышцы, а также мышцы внешнего свода стопы. Потянись вверх и, не уменьшая напряжения мышц, разведи и сведи пятки в умеренном темпе. Направление движений показано на рисунке стрелками F (рис. 9–1).

О достаточном напряжении будет «сигнализировать» боль в

ахилловом сухожилии.

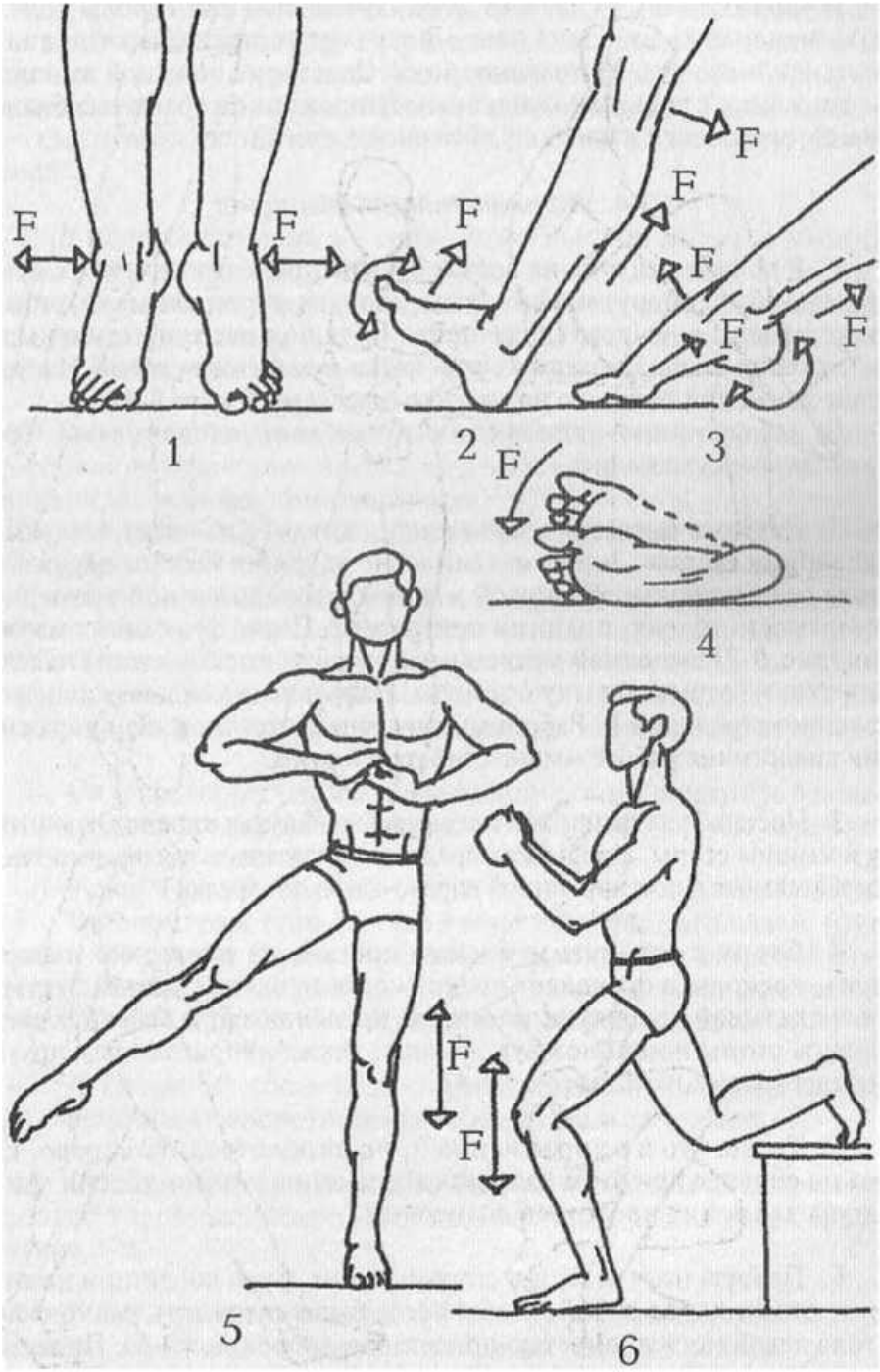
2. Немного выставив вперед ногу, поставь ее на пятку, выпрямив в коленном суставе. Затем, максимально напрягая мышцы наружного свода стопы и большеберцовой мышцы, расположенной у передней поверхности голени, подними стопу вверх. После фиксации положения (рис. 9–2) выполняй медленные повороты носком стопы налево-направо, не отрывая пятку от опоры. Направление силовых акцентов показано стрелками F. Работа мышц стопы и голени в этом упражнении аналогична работе мышц-сгибателей руки.

3. Поставь ногу на носок и максимально напряги икроножную мышцу и мышцы стопы. Продолжая предельно оттягивать носок, выполняй колебательные движения пяткой вправо-влево по стрелке F (рис. 9–3).

4. Стопу с оттянутым носком поставь на внешнюю поверхность, насколько позволяет подвижность в голеностопном суставе, и перекатывай ее с пятки на носок, предельно при этом напрягая мышцы стопы и икроножную мышцу, также напрягаются и другие мышцы голени и стопы (рис. 9–4).

5. То же, что и в упражнении 3, но пятку отводить вправо, как можно сильнее при этом напрягая все мышцы стопы и голени. Амплитуда движения предельно возможная.

6. Правую ногу отведи в сторону-вверх, руки соедини и немного подними перед собой, чтобы легче было сохранять равновесие. Стопа левой ноги полностью прилегает к опоре (рис. 9–5). Приседай на левой ноге, стараясь при этом не касаться пола правой ногой, отведенной в сторону. Чтобы нагрузка на мышцы ног была достаточно мощной, изменяй темп исполнения упражнения.



34
Рис. 9

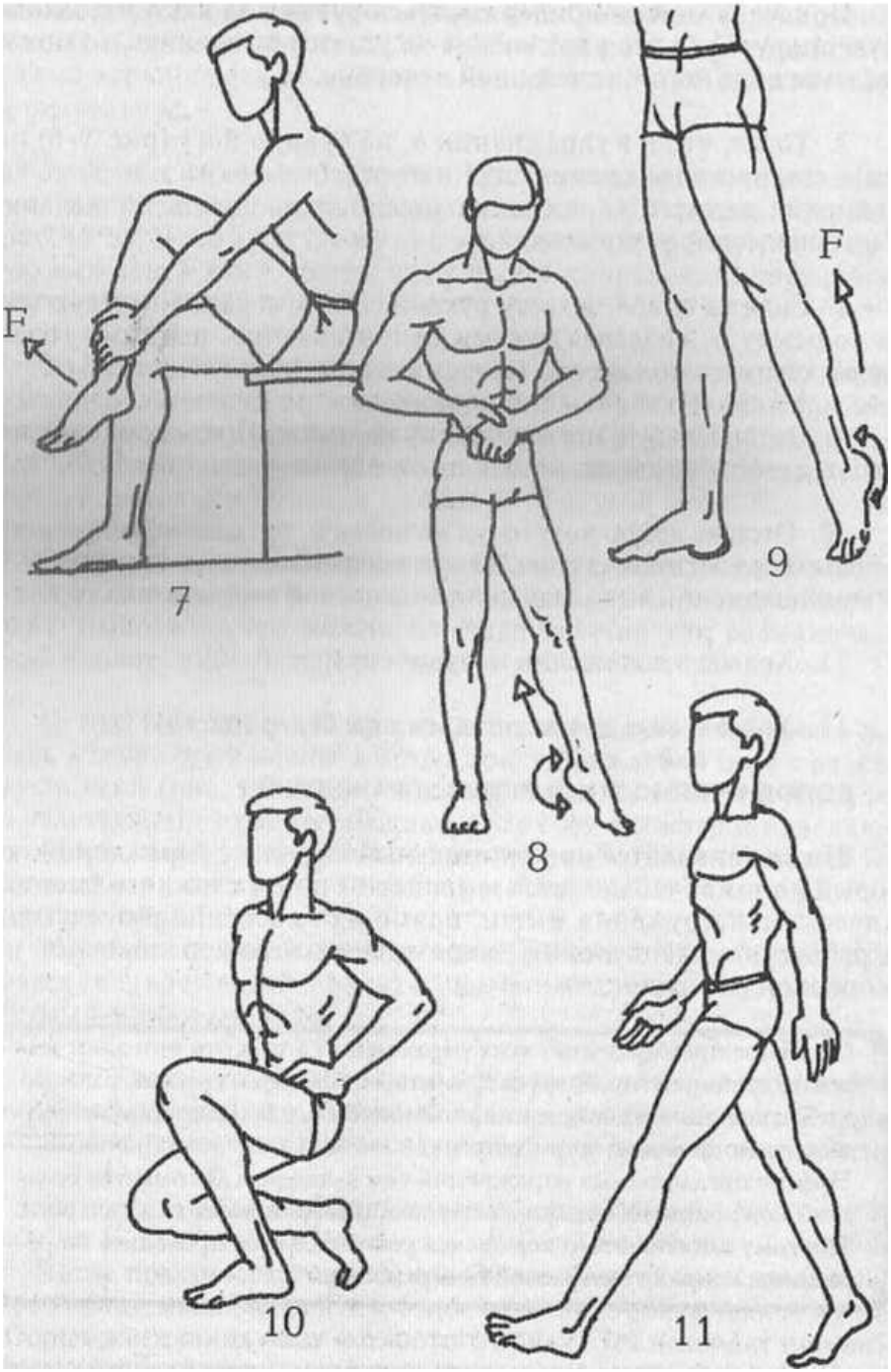


Рис. 9 (продолжение)

Поначалу можно придерживаться руками за любую подходящую опору. Если это упражнение не удается выполнить, то можно касаться пола ногой, отведенной в сторону.

7. То же. что и в упражнении 6. но правую ногу (рис. 9–6) поставь сзади на возвышение: стул, табурет, скамейку и т. п. Темп выполнения данного упражнения можно варьировать по желанию и в зависимости от утомления.

8. Сидя на опоре, захвати руками согнутую в колене левую ногу за лодыжку и. создавая руками сопротивление, подними голень вверх, стремясь полностью выпрямить ногу (рис. 9–7).

9. Отставь левую ногу в сторону на носок. Предельно напрягая мышцы стопы и голени, отводи пятку вправо-влево (рис. 9–8).

10. Отставь левую ногу назад на носок и, предельно выпрямив ее в подъеме и коленном суставе, напряги икроножную мышцу (рис, 9–9). В этом положении выполняй движение пяткой вправо-влево.

11. Ходьба в положении полуприсев (рис. 9-10).

12. Ходьба, сильно напрягая мышцы бедер (рис. 9-11).

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

Ниже приводится дополнительный комплекс упражнений, который поможет тебе развить мышцы ног путем сложного биомеханического нагружения мышц, прямо или косвенно участвующих в работе по преодолению силы трения между подошвами ног и опорной поверхностью.

Основное преимущество этих упражнений в том, что они дают высокий тренировочный эффект, укрепляют связки и суставы, развивают мышцы ног, не подвергая позвоночник сдавливающим нагрузкам, имеющим место при занятиях с какими-либо отягощениями. Эффект предлагаемых упражнений тем выше, чем достигается больший коэффициент трения между подошвами и поверхностью пола. Поэтому занятия этого комплекса рекомендуется проводить на резиновом коврике с рифленой поверхностью.

1. Присядь, напряги мышцы ног, затем сделай усилие, чтобы сместить стопы ног в стороны (по стрелке F). Если трение между подошвами ног и опорой будет достаточно большое, то сделать это не удастся. Сохраняя напряжение мышц ног, медленно встань, выпрямив ноги (рис. 10-1). Темп выполнения упражнения можно варьировать от медленного до быстрого. Положение рук произвольное.

2. То же, что и в упражнении 1, но в исходном положении левую ногу следует расположить несколько впереди правой (рис. 10-2). В этом случае можно менять силовые акценты на правую или левую ногу, чтобы как следует проработать определенные группы мышц.

3. Поставь ноги на ширину ступни. В этом положении имитируй ходьбу на месте, но основное усилие направляй на стопы ног, как бы пытаясь сдвинуть одну из них вперед, а другую назад. При этом левую ногу слегка согни в колене (рис. 10-3). Непрерывно чередуй напряжение мышц то одной, то другой ноги. Положение рук произвольное.

Это упражнение положительно воздействует на мышцы, связки, сухожилия и суставы ног (голеностопный, коленный, тазобедренный). Выполнять его можно в начале занятий как разминочное и как вполне самостоятельное в любое удобное для тебя время.

4. Вес тела перенеси на левую ногу, правую в это время поставь в сторону на носок. Быстро присядь на левой ноге с резкой остановкой (рис. 10-4). Этот прием позволит повысить нагрузку на участвующие в работе мышцы ног за счет сил инерции, величина которых зависит главным образом от скорости выполнения упражнения в определенной фазе резкого приседания и резкого «торможения».

Это упражнение, направленное на развитие мышц бедра, оказывает тренировочный эффект на коленный сустав, подверженный частым травмам при беге.

Выполнять этот небольшой комплекс упражнений можно в обычной рабочей или домашней одежде, которая не стесняет движений. во время перерывов между учебой или работой, на перемене.

3.5. Комбинированные упражнения

После практического освоения большей части описанных выше упражнений можно перейти к более сложным, исключающим в некоторых движениях **ФАЗУ «холостого ХОДА».** Это позволит по меньшей мере вдвое сократить время и соответственно вдвое повысить интенсивность энергозатрат, в итоге увеличится эффективность упражнений.

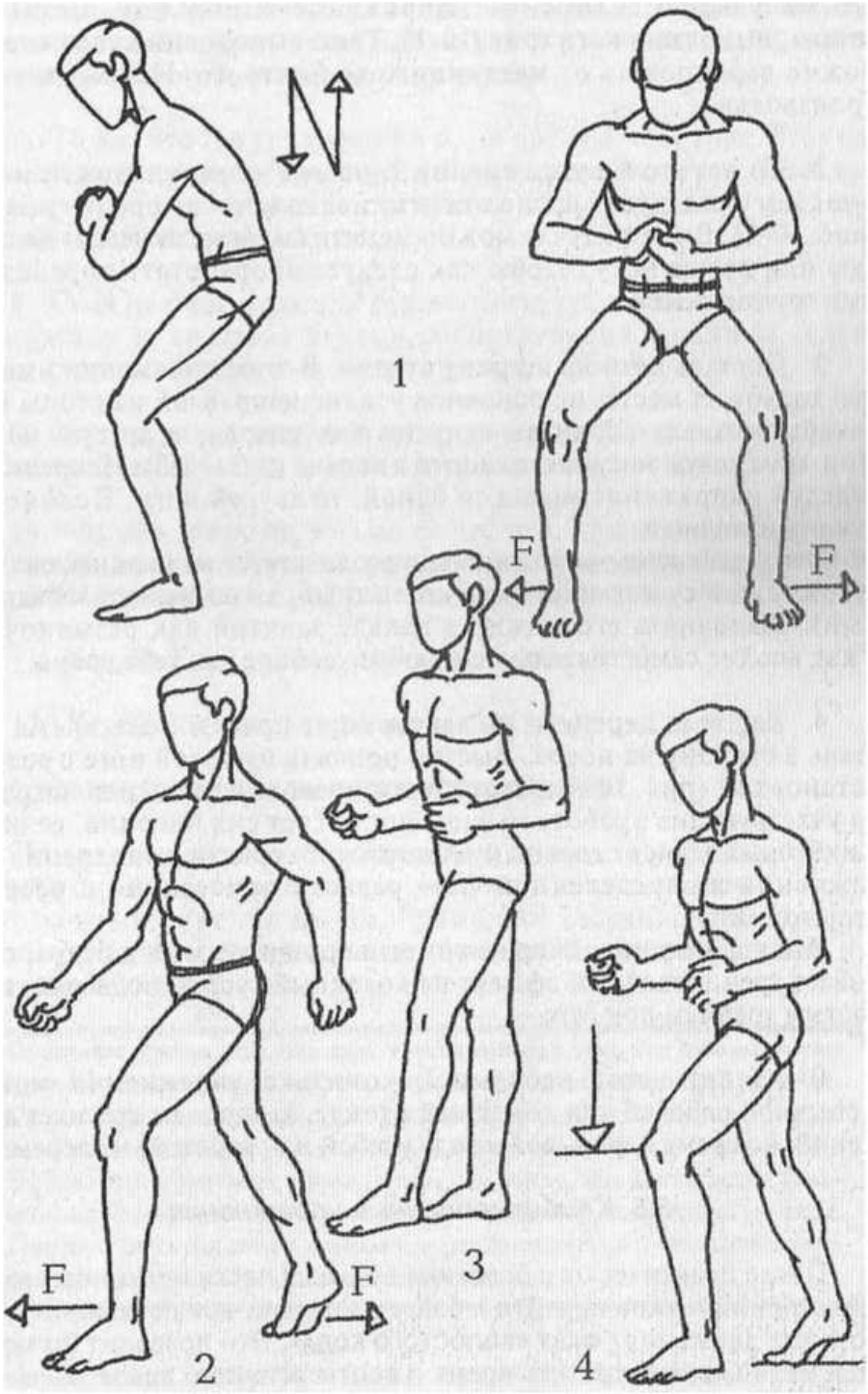


Рис. 10
Комбинированный способ выполнения упражнений прежде

всего направлен на развитие силовой выносливости, а также на вырабатывание скоростно-силовых качеств.

С точки зрения физиологии мышечной деятельности комбинированные упражнения с ритмичным чередованием напряжения мышц являются наиболее эффективной формой тренинга. В условиях повышенной работоспособности они усиливают энергообеспечение практически всей мышечной системы человека.

Комбинированные упражнения можно легко освоить на примере наиболее простых и самых распространенных физических движений.

Число повторов в комбинированных упражнениях — 6—12. Степень мышечного напряжения, темп и продолжительность выполнения зависят от поставленных задач.

1. Выполни движение сжатой в кулак кистью по направлению к себе, преодолевая сопротивление левой руки (рис. 11-1). Перед тем как кисть правой руки вернуть в исходное положение, перенеси кисть левой руки на противоположную сторону кисти правой руки. Движение выполняй непрерывно, поочередно в обоих направлениях, без фазы «холостого хода».

2. Объедини упражнения для мышц-сгибателей и разгибателей руки. После окончания движения предплечья к себе (нагружение мышц-сгибателей) с преодолением сопротивления левой руки (рис. 11-2а) поменяй ее положение, чтобы создать сопротивление при разгибании правой (рис. 11–26). Положение кисти опорной руки, создающей сопротивление, нужно изменять достаточно быстро, чтобы пауза между движениями была по возможности минимальной.

3. Прямые руки соедини в «замок», подними вперед-вверх до уровня плеч. Усилием на себя согни правую руку, левой рукой создай сопротивление (рис. 11-3). Затем правой рукой упрись в раскрытую ладонь левой руки и движением от себя верни правую руку в исходное положение.

4. Движения локтя согнутой правой руки поочередно вниз-вверх (рис. 11-4). Левую руку, создающую сопротивление, при каждом движении переноси в соответствующее положение: снизу и сверху.

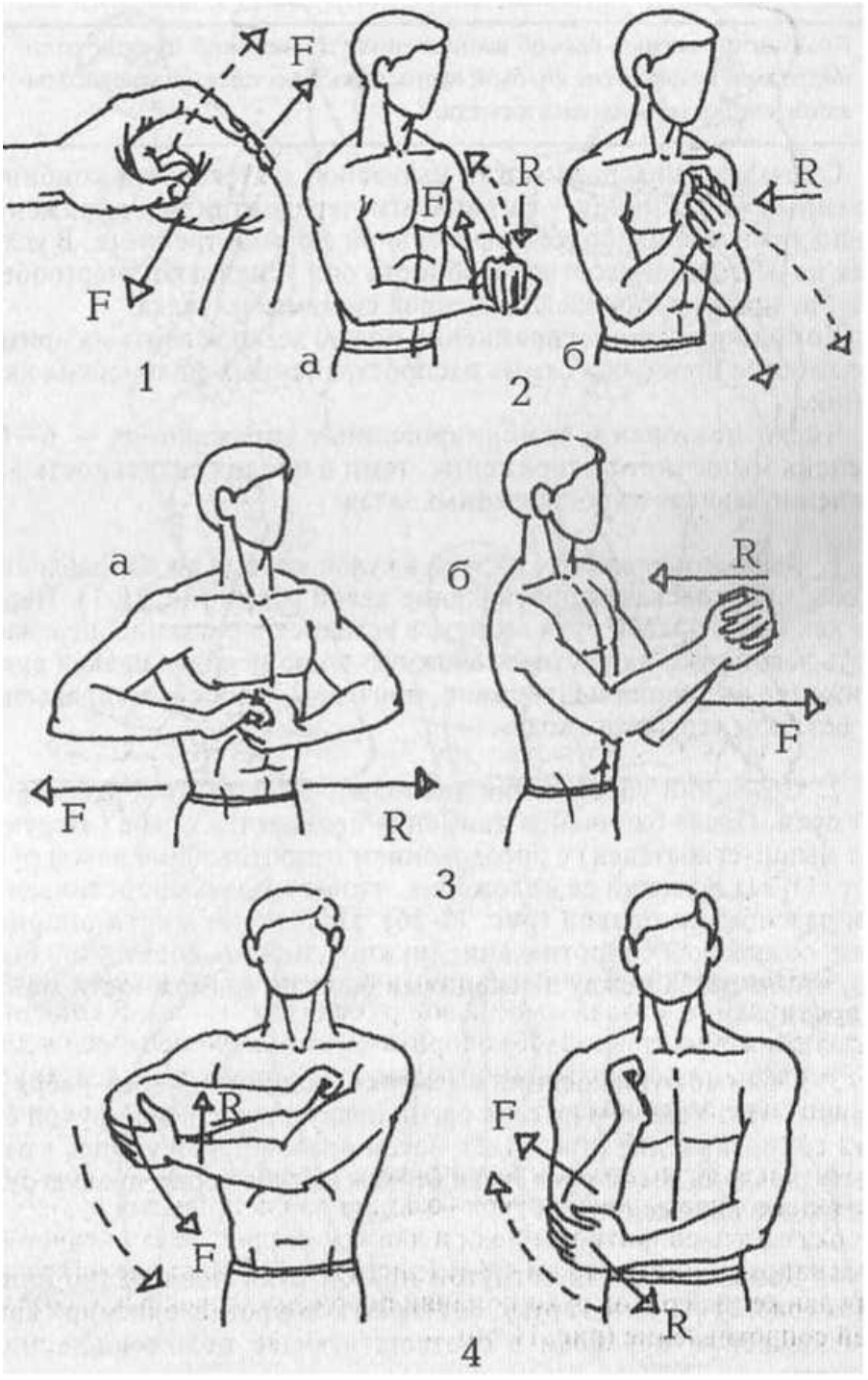


Рис. 11

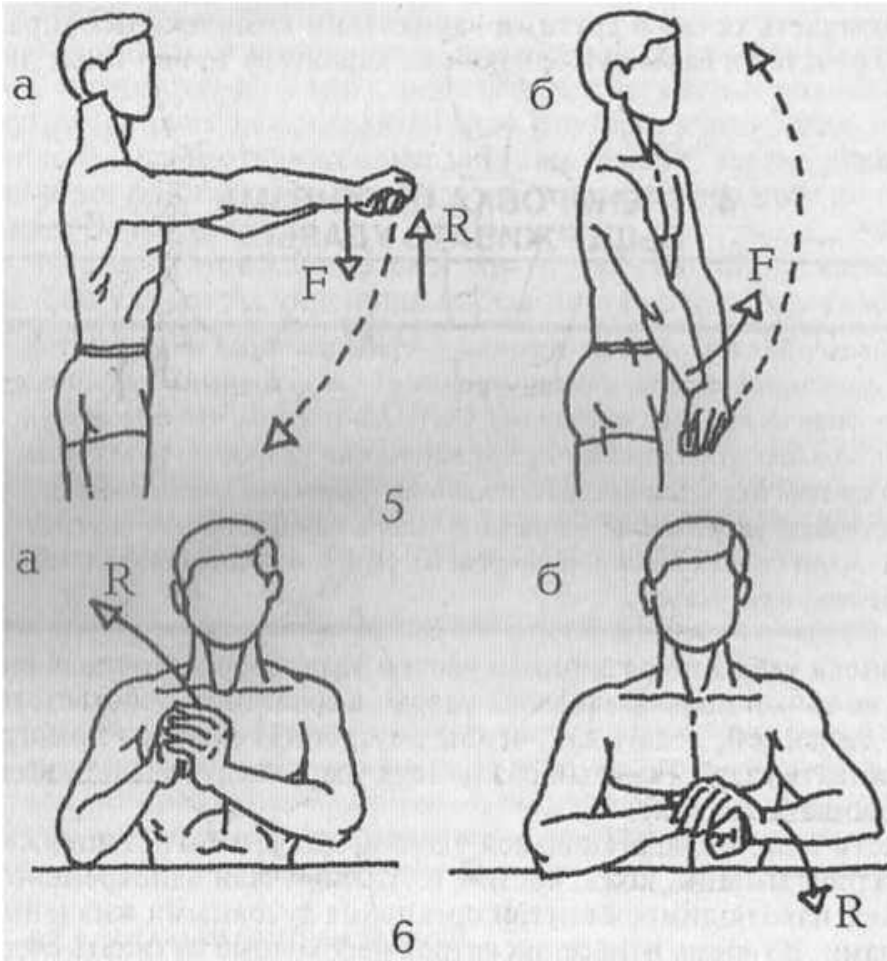


Рис. 11 (продолжение)

5. Поочередно поднимай и опускай правую руку, преодолевая сопротивление, создаваемое левой рукой (рис. 11 -5а). В конечных фазах движения (рис. 11–5б) опорную руку быстро перенеси в нужное положение. Упражнение развивает дельтовидные и другие мышцы плечевого пояса.

6. Сидя возле стола, правой рукой, согнутой в локте, обопрись о его поверхность. Левой рукой возьмись за кисть правой руки, чтобы оказывать сопротивление при движении предплечья правой руки в направлении крышки стола (рис. 11-6а). При смене направления движения правой руки поменяй положение левой руки, создающей сопротивление (рис. 11–6б).

В этой главе приведено лишь несколько примеров выполнения комбинированных упражнений на самосопротивление. Ты сможешь овладеть также и другими

вариантами комплексных упражнений, сочетая и варьируя близкие по характеру те или иные движения.

4. ТРЕНИРОВКА ОРГАНИЗМА ВЫДЕРЖИВАТЬ УДАРЫ

Приведенная в этой главе техника — традиционный вид подготовки, служащий укреплению внутренних (т. е. духовных) и внешних (т. е. физических) сил организма. Он состоит в том, что с помощью специальных упражнений путем нанесения ударов по различным частям тела в сочетании с дыхательными приемами движением способствовать укреплению мышечной ткани, наполнению ее внутренней силой (т. е. жизненной энергией), умножить способность тела противостоять ударам.

Нанося удары по различным частям тела, сосредоточивая внимание на точке, подвергающейся ударам в сочетании с соответствующим дыханием, делать так, чтобы внутренняя энергия помогала выдерживать удары (каждый раз нанося удар, следует делать выдох и задерживать дыхание).

Часть тела, подвергающаяся ударам, должна быть напряжена с тем, чтобы мышцы, кожа, кости и плоть получали одновременную закалку с находящимися внутри организма духовными жизненными силами. Во время нанесения ударов необходимо начинать сверху и двигаться вниз, идти от легких ударов к тяжелым, от мягких к жестким. Необходимо действовать, соизмеряя силы, нельзя тренироваться беспорядочно, разные части тела тренировать по очереди, одновременно необходимо проводить тренировки для наращивания физической силы мышц различных частей тела, повышать упругость и прочность мышц.

4.1. Тренировка головы

Способность головы противостоять ударам развивается путем нанесения ударов по голове, т. е. лбу, темени, затылку и другим ее частям в сочетании с одновременным подъемом внутренней энергии наверх, к шее и голове, заполнением мозга с тем, чтобы повысить способность мозга выдерживать сотрясения и способность костей и кожи выдерживать удары.

МЕТОДИКА ТРЕНИРОВОК:

Расставить ступни, согнуть колени и неглубоко присесть, поднять кончик языка к небу, опустить подбородок и подобрать вовнутрь, напрячь шею и зажать горло, внутреннюю энергию поднять к голове, сосредоточиться мысленно на темени, взять в руки палку или толстую книгу, вместе с выдохом и криком бить себя по определенной точке на голове.

Повторяй упражнение многократно, постепенно усиливая удары. Тем самым ты укрепишь способность головы противостоять ударам и сотрясениям (рис. 12-1).

ТРЕБОВАНИЯ К ТРЕНИРОВКАМ:

Вначале следует выбрать мягкую палку, затем — твердую, в момент нанесения удара следует выдохнуть и издать крик, принимать строгие меры предосторожности в отношении тяжелых ударов, последовательно и постепенно продвигаться вперед.

4.2. Тренировка туловища

Специальные упражнения позволяют путем нанесения ряда ударов по груди и животу, а также плечам и спине, в сочетании с выдохом и вдохом увеличить брюшное давление, повысить способность тела, суставов, кожного покрова, скелета и внутренних органов переносить удары.

4.2.1. УДАРЫ В ГРУДЬ И ЖИВОТ

МЕТОДИКА ТРЕНИРОВОК:

Расставить ступни, согнуть колени и неглубоко присесть, прижать кончик языка к небу, руки сжать в кулаки или взять в руки по кирпичу, последовательно наносить удары в грудь и живот, а также сопровождать их выдохами и приостановкой дыхания, то есть во время нанесения ударов сначала делать вдох, затем выдох с приостановкой дыхания.

Мысли сосредоточить на местах, подвергающихся ударам. Во время тренировок можно выполнять удары самому или просить делать это напарника, однако оба должны тесно координировать свои действия. Внутренние и внешние движения должны быть тесно согласованы. Предпринимай строгие меры предосторожности в отношении возможного травмирования организма тяжелыми ударами (рис. 12-2)

ТРЕБОВАНИЯ К ТРЕНИРОВКАМ:

В момент получения удара следует сжать голосовую щель, приостановить дыхание, с силой выдохнуть и издать звук, увеличить

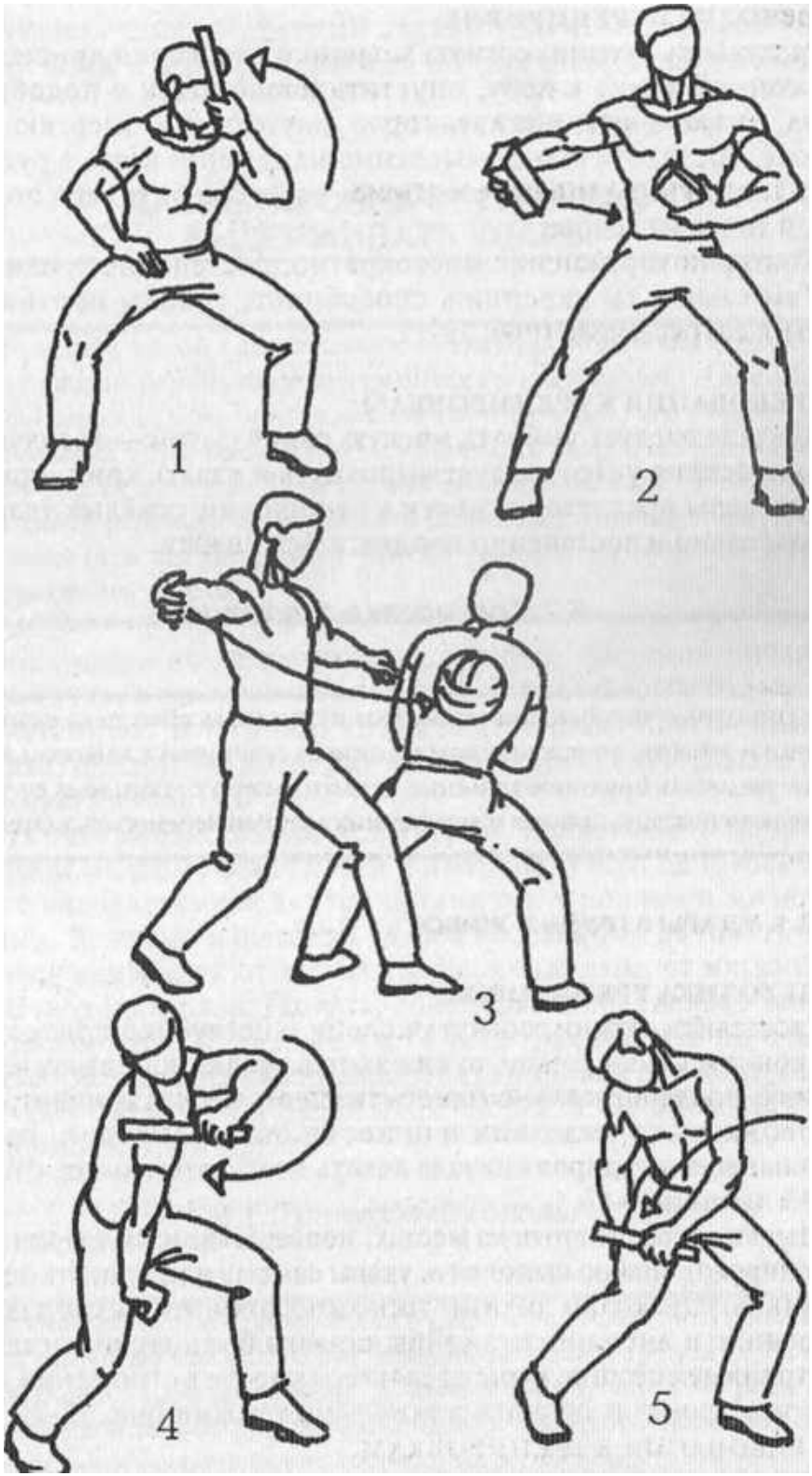

1
2
3
4
5

Рис. 12

внутреннее давление в животе, повысить степень напряжения мышц тела. Момент получения удара необходимо тесно согласовать с мысленной концентрацией внутренней энергии, сосредоточиться на подвергающихся ударам местах.

4.2.2. УДАРЫ ПО ПЛЕЧАМ И СПИНЕ

а) Толчком о стену

МЕТОДИКА ТРЕНИРОВОК:

«Укрыть» грудь, напрячь спину, встать спиной к стенке так, чтобы спина была от нее примерно в 30 см, сделать вдох, затем немедленно внезапно с силой удариться назад так, чтобы спина налетела на стенку, или повернуться телом влево или вправо и удариться в стет' левым или правым плечом, сочетать это с мысленным сосредоточением внимания на некой точке приложения силы, в которой плечо соприкасается со стеной, или попросить напарника потренироваться в нанесении ударов набивным мячом (рис. 12-3).

ТРЕБОВАНИЯ К ТРЕНИРОВКАМ:

Сделать глубокий вздох, сконцентрировать энергию так, чтобы возникло внутреннее давление. Следует координировать сдерживание дыхания и нанесение ударов, в момент удара следует напрячь живот; руки жесткие, талия напряжена, внимание сконцентрировать на ударной точке на спине или плече;

б) способ нанесения ударов палкой

МЕТОДИКА ТРЕНИРОВОК:

Расставить ноги, согнуть колени, неглубоко присесть, взять в правую руку палку, правое плечо подать вперед и внутрь, правую руку повернуть внутрь и подвести к левому боку, сконцентрировать внутреннюю энергию, напрячь живот. Мышцы левого плечевого сустава и спины напрячь.

Палкой в правой руке последовательно наносить удары по левому плечу и спине, повторить упражнение 50 раз. Затем взять палку в левую руку, правое плечо подать вперед и внутрь, правую руку повернуть внутрь и приложить к правому боку, палкой в левой руке последовательно наносить удары по левому плечу и спине, повторить упражнение 50 раз (рис. 12-4).

ТРЕБОВАНИЯ К ТРЕНИРОВКАМ:

Во время нанесения ударов следует уделять внимание увязыванию их с мысленным сосредоточением на тех местах,

которые подвергаются ударам, от легких ударов идти к тяжелым. В процессе нанесения ударов следует делать выдох и концентрировать внутреннюю энергию; руки жесткие, талия напряжена, плечо и часть спины держать в напряженном состоянии.

4.3. Тренировка конечностей

Специальные упражнения представляют собой удары по конечностям в сочетании с соответствующим дыханием и циркуляцией энергии, созданием внутреннего усилия ддя того, чтобы повысить прочность кожного покрова, мышц, конечностей, их способность противостоять ударам. Тренировки с использованием данных упражнений можно проводить с учетом индивидуальных потребностей, выбирать раздельные тренировки для рук и ддя ног, можно также последовательно отрабатывать удары по верхним, затем по нижним конечностям.

Во время тренировок необходимо идти от легких ударов к тяжелым, не следует произвольно вносить в этот момент беспорядок, также следует тесно увязывать нанесение ударов с правильным дыханием и циркуляцией внутренней энергии, концентрировать внимание на местах, подвергающихся ударам.

МЕТОДИКА ТРЕНИРОВОК:

Если взять в качестве примера удары по нижним конечностям, то следует присесть на обе ноги, перенести центр тяжести тела на правую ногу, левую — слегка подать вперед и взять в каждую руку по деревянной планке или работать только руками, ладонями наносить удары, постепенно двигаясь сверху вниз, то есть левой рукой хлопать по внешней стороне левого бедра и до лодыжки голени, правой рукой хлопать по внешней стороне правого бедра до внешней стороны лодыжки голени Затем вновь начать бить сверху вниз и последовательно повторять 36–72 раза (рис. 12-5).

Способ нанесения ударов по верхним конечностям идентичный, удары наносятся по внешней стороне сверху вниз, затем последовательно по внутренней стороне сверху вниз. Когда удары доходят до суставов пни костей, то следует следить за тем, чтобы проходить эти места полегче.

ТРЕБОВАНИЯ К ТРЕНИРОВКАМ:

Во время нанесения ударов деревянной планкой следует сочетать их со стимулированием возникновения внутреннего усилия, внимание концентрировать на местах, принимающих удары, следует принять необходимые предосторожности в отношении травмирования организма чрезмерно тяжелыми

ударами по слабым местам.

Начинающий может обернуть палку тканью, идти от легких ударов к тяжелым, наиболее важным в нанесении ударов является необходимость концентрировать их на внутренней и внешней стороне руки от локтя до кисти, внешней стороне руки от плеча до локтя и внутренней и внешней стороне бедра и голени.

5. РАЗВИТИЕ ВНУТРЕННЕЙ ЭНЕРГИИ И ФИЗИЧЕСКОЙ СИЛЫ ТЕЛА

Упражнения для развития внутренней энергии организма и физической силы тела представляют собой комплекс упражнений, предназначенных для стимулирования развития физической силы тела путем регулирования внутренней энергии организма, т. е. путем соединения движений тела с сознанием можно регулировать движение внутренней энергии организма с тем, чтобы сила духа, энергия и сознание разливались по всему телу, по всем внутренним органам и конечностям так, чтобы в организме было достаточно духовной силы, чтобы он был полон жизненной энергии и ясного сознания, чтобы суставы и мускулы тела были крепки, сильны и эластичны.

Мастерами единоборств и кулачного боя всех времен накоплен для нас богатый опыт тренировок для развития внутренней энергии организма и укрепления тела. Обязательным условием во время выполнения упражнений должны быть «спокойствие сердца и твердость духа», концентрация душевных сил с тем, чтобы внутренняя энергия через сознание соединилась сдвижениями тела, устремилась к какому-то участку тела, привела в конечном счете во внутреннем плане к развитию внутренней энергии, во внешнем — к развитию мускулатуры.

«Железный живот»

Упражнения «железный живот» представляют собой технику, сочетающую внутреннее и внешнее движение, движение и покой. С использованием сознания происходит конденсация духа и укрепление сознания, когда кора головного мозга переходит is специфическое защитное подавленное состояние. Данными упражнениями можно регулировать ток жизненной энергии, открывать резервы психики, раскрывать скрытые резервы человеческого тела.

Упражнения «железный живот» сочетают удары по животу, укрепление мышц живота, их сопротивляемость ударам, закалку мускулатуры тела и внутренней духовной энергии организма с тем, чтобы человеческое тело развивалось совместно с психологическими аспектами.

МЕТОДИКА ТРЕНИРОВОК:

1. Подготовка: расставить ноги, согнуть колени и присесть,

носки ступней повернуть вовнутрь и стать в стойку, всеми пальцами ног слегка схватиться за землю, тело и голову держать естественно прямо, отстать плечи, шею держать прямо, поднять кончик языка к небу, позвоночник прямой, кулаки держать у пояса.

Мысленно от стать внутреннюю энергию из нижней области своего живота в точку промежности, затем назад, пройти через позвоночник и поднять вверх по нервным каналам до точки темени, одновременно сделать глубокий и долгий вдох, придержать дыхание (рис. 13-1).

2. Приостановить дыхание, подпереть живот; разжать кулаки и внезапно вперед и вниз выбросить раскрытые ладони, руки держать ладонями вниз, пальцами одна против другой (смотрят навстречу друг другу), подтянуть МОШОНКУ и опустить живот в сочетании с одновременным коротким, но сильным выдохом, плотно закрыть голосовую щель, регулировать выдох небольшой часта избыточного воздуха, внутреннюю энергию сверху по нервному каналу опустить вниз, вместе со слюной во рту и задержкой дыхания опустить энергию в нижнюю часть живота: напрячь живот, увеличить брюшное давление, все мышцы тела держать в напряженном состоянии (рис. 13-2).

3. Нанесение ударов по животу: завершить описанные движения, немного остановиться, сжать ладони в кулак вместе с коротким выдохом и приостановкой дыхания, с силой нанести удары в живот; центры кулаков держать вовнутрь так, чтобы брюшная полость с помощью внутренней энергии, возникшей в результате задержки дыхания, оказывала сопротивление ударам внешней силы: немного остановиться (рис. 13-3), расслабиться всем телом, соединить вдох с мысленным направлением тока внутренней энергии по расположенном}’ сзади нервном)/ каналу вверх до горла. Затем немедленно вновь выполнить опускание внутренней энергии и напряжение живота. Вдох — выдох, напряжение — расслабление составляют один цикл. Каждый раз выдох — вдох, расслабиться — напрячься, внутреннюю энергию сочетать с напряжением живота и нанесением ударов по нему: упражнение пов торить 36 раз.

Если после повтора упражнений, состоящих в том, что ты сам изо всех сил наносишь удары в живот, твое самочувствие не ухудшается, давление в животе возрастает, то можно наносить удары с помощью предметов или просить подготовленного напарника наносить удары.

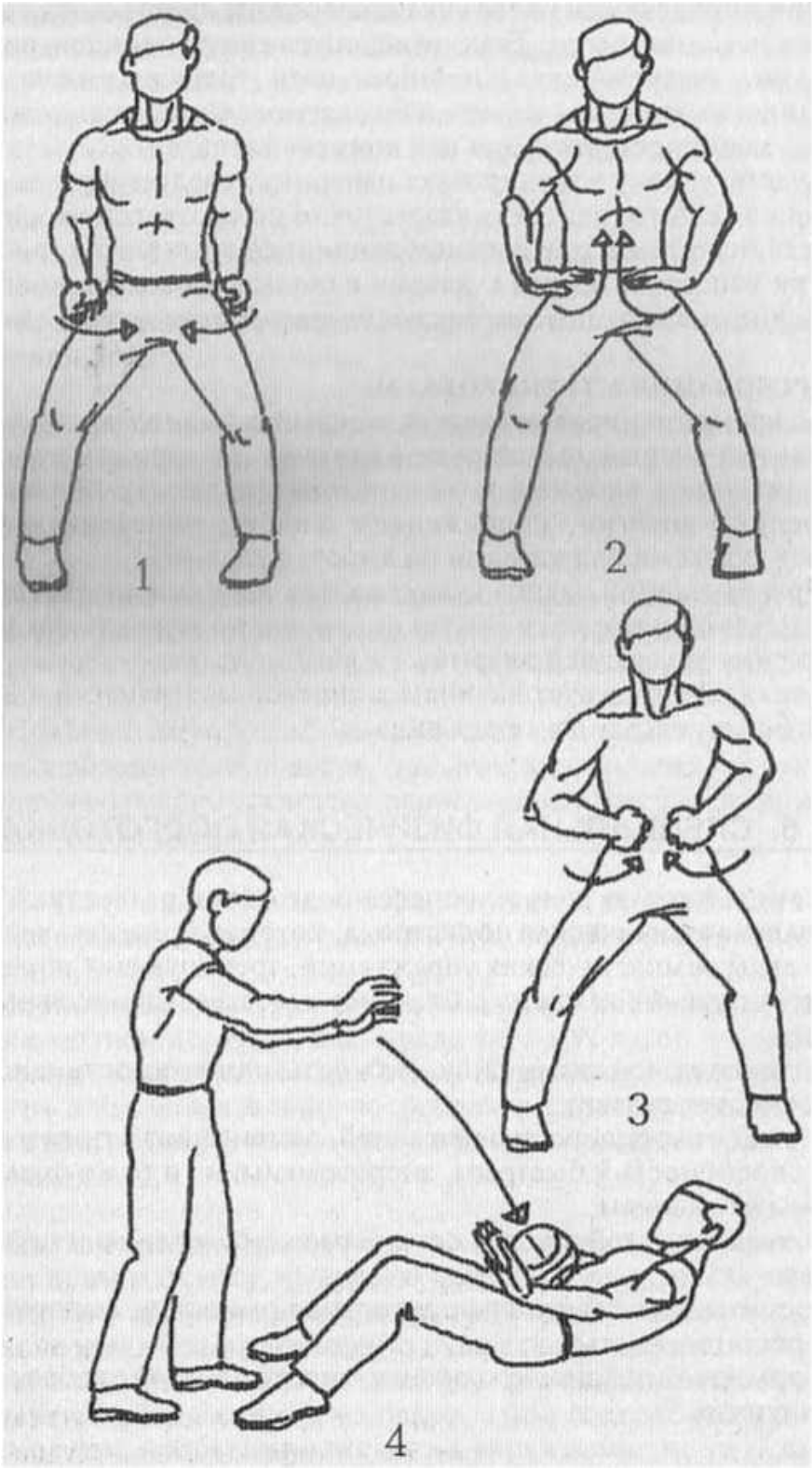

1
2
3
4

Рис. 13

При привлечении напарника оба должны действовать согласованно как единое целое. Тренирующемуся следует концентрировать внимание, во время овладения приемами, требующими задержки дыхания и напряжения живота, обращать особое внимание на аккуратную защиту слабого места под ложечкой и паха.

Участвующему в тренировках напарнику следует идти от легких ударов к тяжелым, наносить удары точно по соответствующим местам тела, например, при использовании набивных мячей (рис. 13-4) или при нанесении ударов кулаками и ногами проводить многократные повторения для повышения сопротивляемости живота ударам.

ТРЕБОВАНИЯ К ТРЕНИРОВКАМ:

Во время тренировок следует мысленно вызывать циркуляцию внутренней энергии, сочетать ее с вдохами и задержками дыхания, тесно увязывать особые формы дыхания при выдохе с опусканием внутренней энергии, напряжением живота, нанесением ударов в живот кулаками или ударами по животу палками.

При нанесении ударов кулаками или палками следует идти от легких ударов к тяжелым, к слиянию воедино мускульных усилий и движения внутренней энергии.

Упражнения следует начинать с лицевой поверхности и переходить к бокам, сверху двигаться вниз.

6. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Немаловажную роль в процессе подготовки разведчика играет **специальная физическая подготовка,** которая представляет собой комплексы гимнастических упражнений, тренирующие определенные необходимые каждому разведчику качества. Специальная гимнастика:

развивает ловкость, силу, гибкость, подвижность суставов, тренирует связки;

улучшает координацию движений, ориентацию в пространстве и способность к быстрым, энергоемким, но в то же время точным движениям;

повышает устойчивость организма к укачиванию и перегрузкам;

воспитывает в будущем разведчике смелость, напористость и решительность;

формирует правильную осанку и необходимую строевую подтянутость.

Ниже мы будем говорить о комплексах упражнений, для выполнений которых тебе потребуются следующие спортивные снаряды: перекладина, брусья, «козел», «конь», канат или шест. Если ты до сих пор еще не овладел этими снарядами, на первых этапах тренировок тебе потребуется помощь и страховка, пока ты не приобретешь самостоятельные навыки. Заниматься, конечно же, лучше всего с инструктором, который может выступить и в качестве страховщика, и в качестве консультанта.

6.1. Упражнения на перекладине

На перекладине ты можешь научиться выполнять следующие упражнения.

1. Подтягивание в висе на руках, причем хват сверху ты можешь чередовать с хватом снизу, а также менять ширину расположения рук на перекладине. Выполняй подтягивания на количество раз в 2–3 подхода.

2. Из положения виса подъем прямых ног на уровень перекладины. При выполнении этого упражнения также тренируются мышцы живота, то есть пресс. Выполняй в 2–3 подхода несколько раз.

3. Подъем переворотом. Выполняется из положения виса. Выполни мах обеими ногами вверх, при этом подтягиваясь на

руках до полного оборота корпуса вокруг перекладины. Это упражнение делается на количество раз.

4. Подъем и выход с силой. Выполняется из положения виса с выходом на одну (обе руки одновременно) на количество раз.

5. Мах дугой (рис. 14-1 а — е). Находясь в положении виса, выполни подъем переворотом, после чего мах дугой и махом назад соскочи, прогнувшись при этом. При выполнении этого упражнения тебе обязательно потребуется страховщик, который должен стоять сбоку и наблюдать за тем, чтобы ты не упал вперед или назад.

6. Подъем завесой (рис. 14-2 а — к). Находясь в положении виса, выполни подъем с силой на правую или левую руку, после чего мах дугой и подъем завесой правой или левой ногой. Затем выполни пе-ремах ноги назад и завершающий соскок с перекладины.

Функции страховщика: стоя сбоку при подъеме завесом, помочь выйти в упор нажимом на бедро, а при соскоке внимательно следить за тем, чтобы выполняющий упражнение не упал вперед или назад.

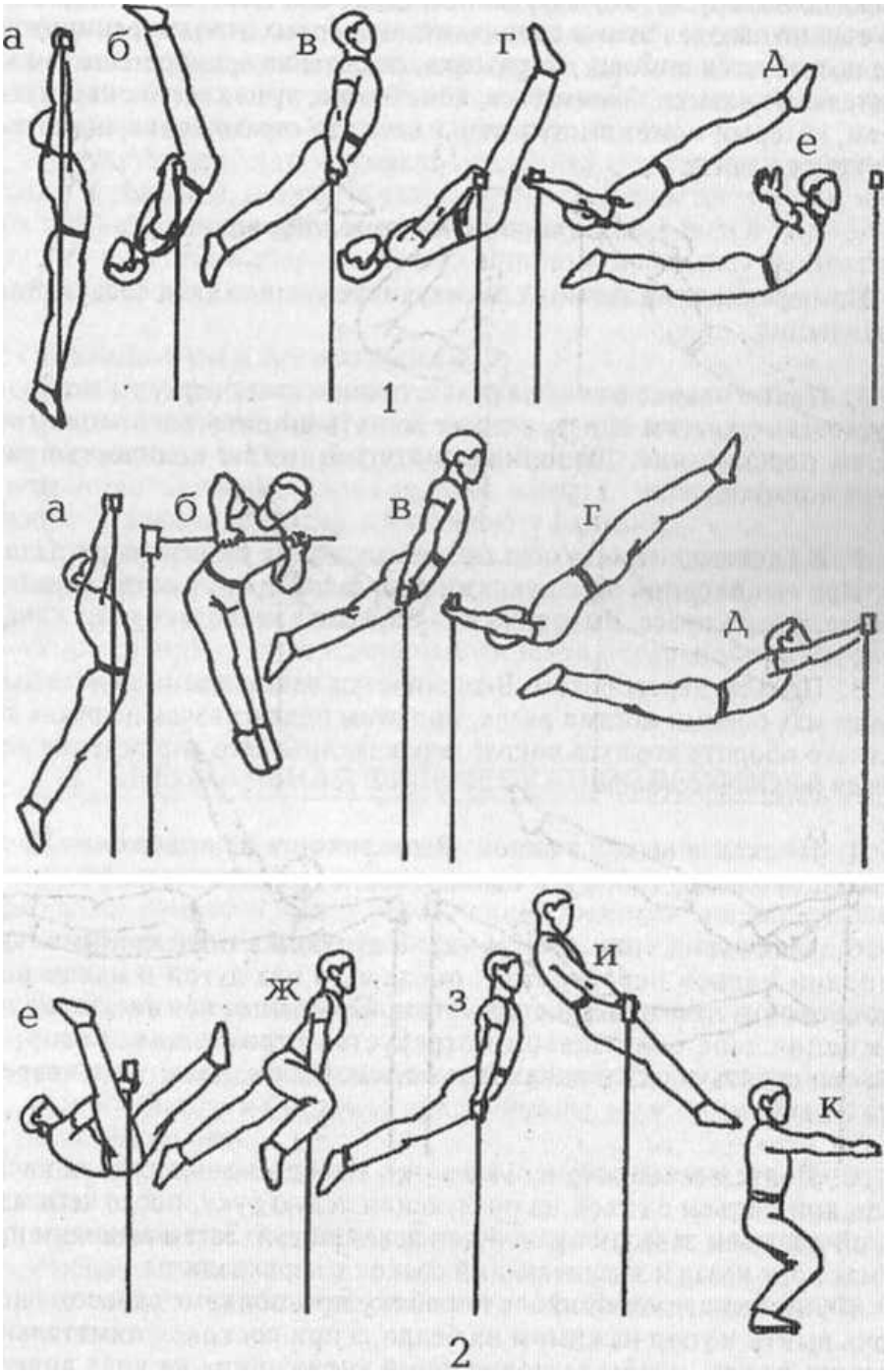


Рис. 14

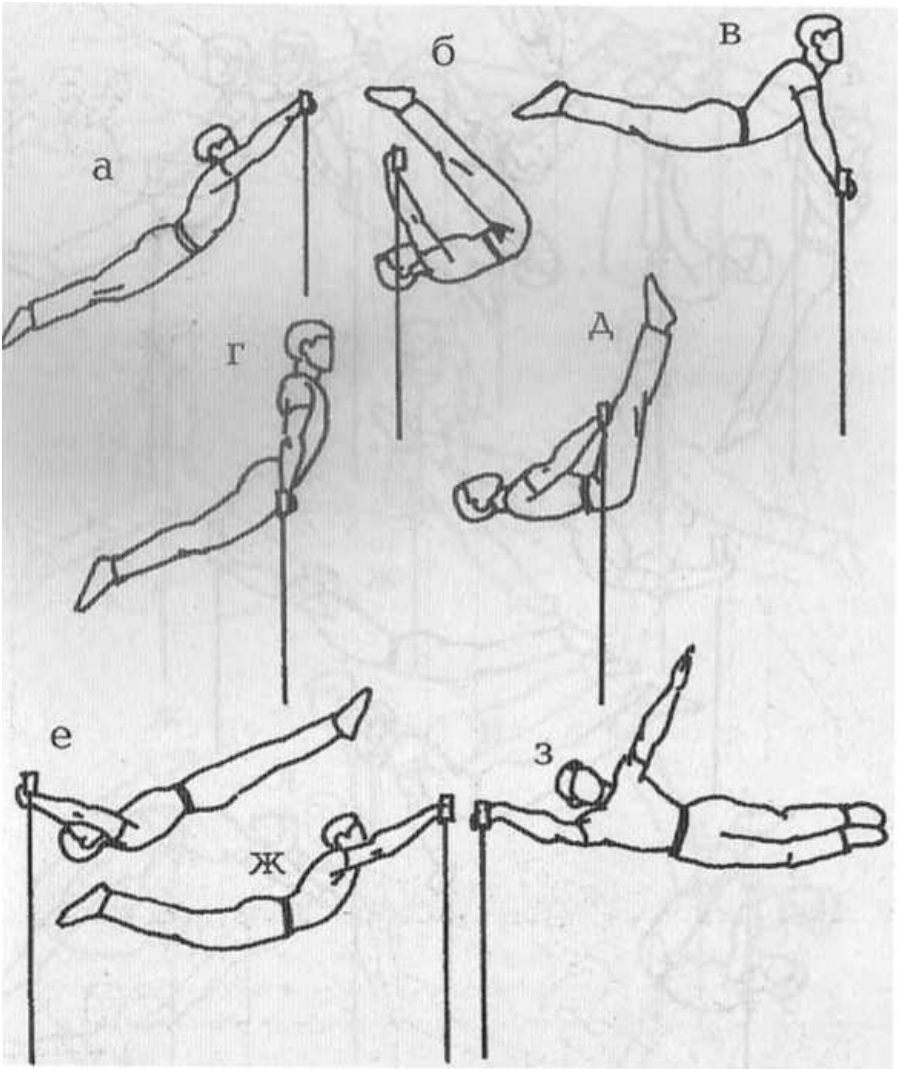
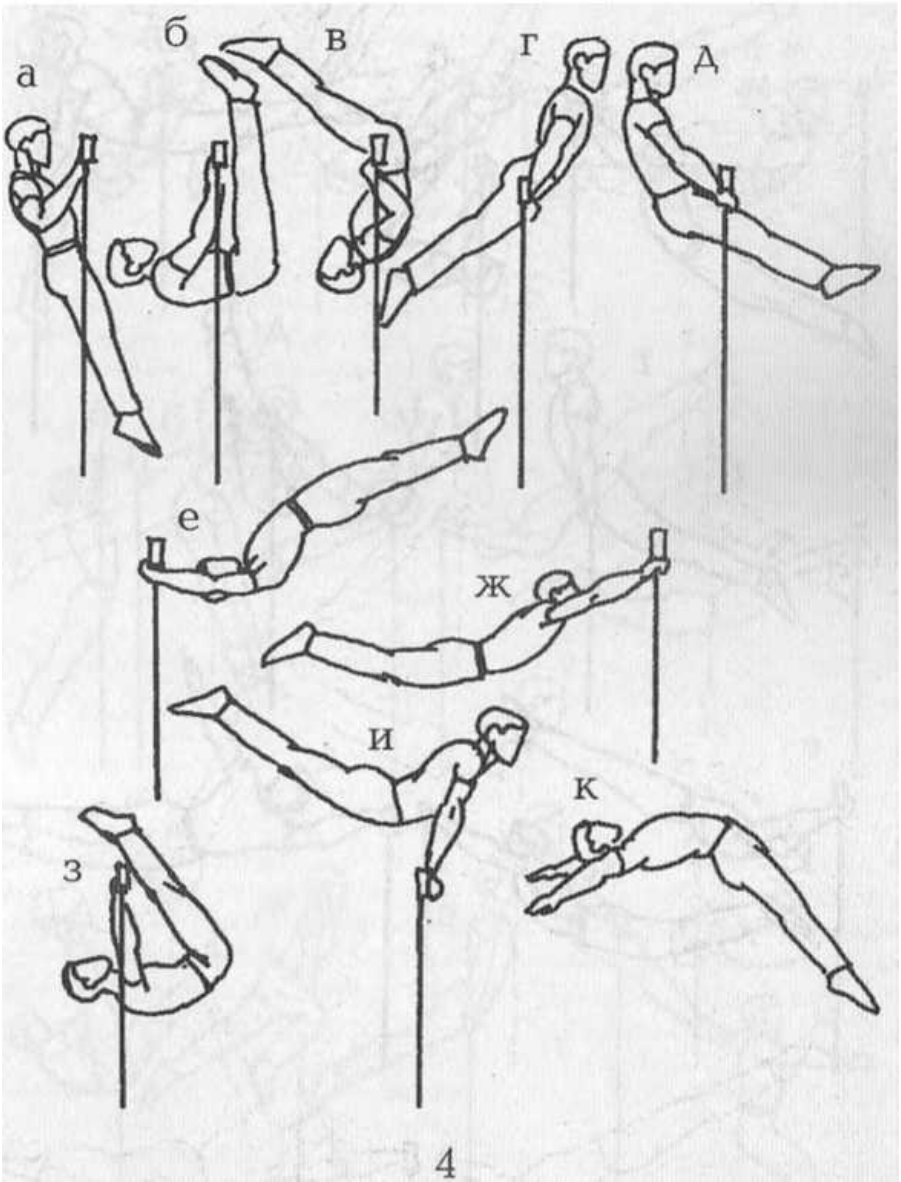


Рис. 14 (продолжение)



4

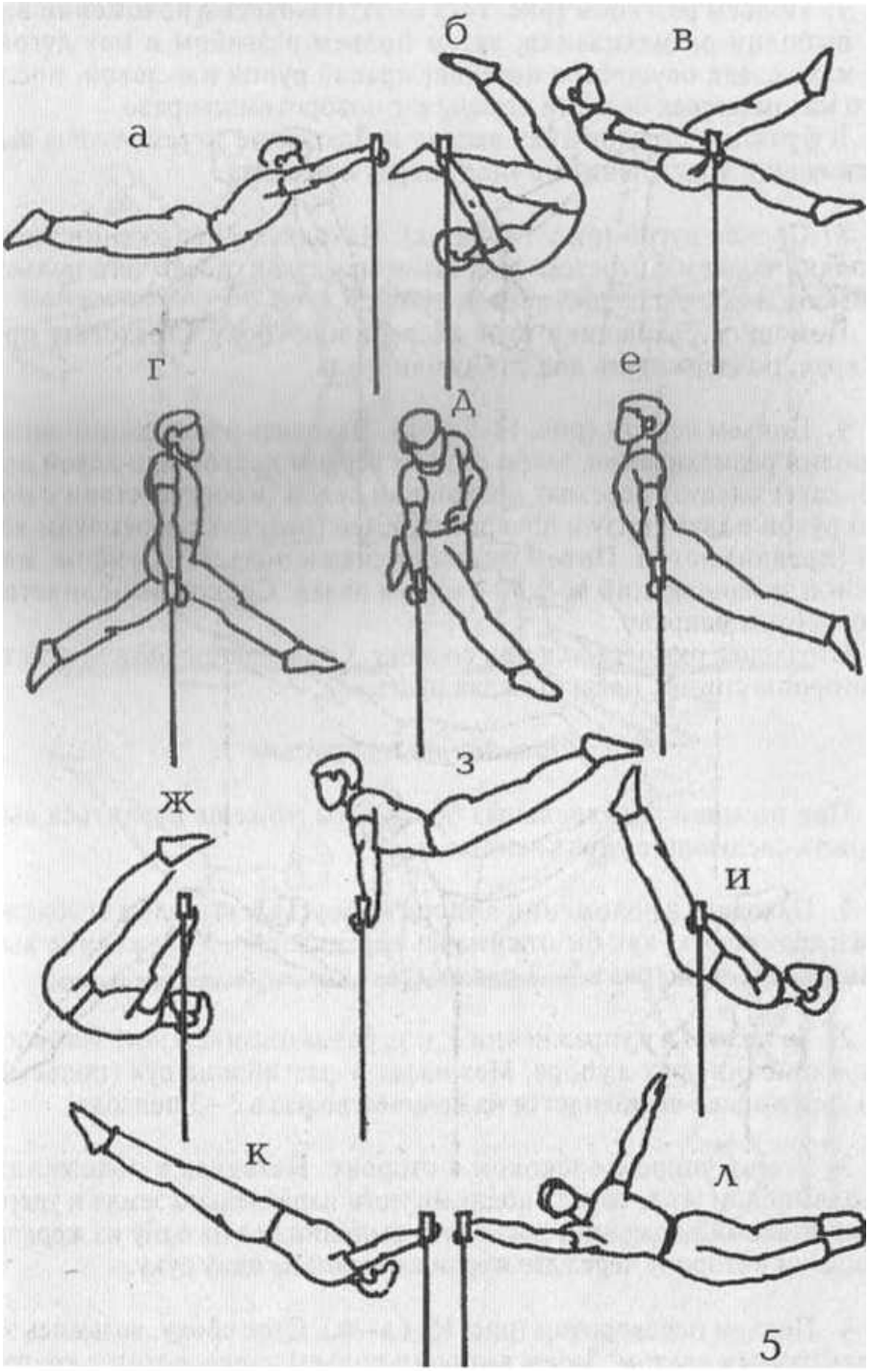


Рис. 14 (окончание)

7. Подъем разгибом (рис. 14-3 а — з). Находясь в положении виса, выполни размахивания, затем подъем разгибом и мах дугой.

На махи сзади осуществи перехват правой рукой над левой, после чего махом вперед соскочи на землю с поворотом направо.

В функции страховщика входит наблюдение за тем, чтобы выполняющий упражнение не упал вперед или назад.

8. Соскок дугой (рис. 14-4 а — к). Находясь в положении виса, выполни подъем с переворотом, затем мах дугой, после чего подъем разгибом и завершающий соскок дугой.

Помощь страховщика: стоя спереди или сбоку, страховать при соскоке, поддерживать под спину или грудь.

9. Подъем верхом (рис. 14-5 а — л). Находясь в положении виса, выполни размахивание, затем подъем верхом правой или левой ногой, далее следует перехват правой или левой (в соответствии с ногой) рукой в хват снизу и поворот направо (налево) с перемахом левой (правой) ногой. Потом выполни спад и подъем разгибом, мах дугой и завершающий соскок с махом назад. Соскок выполняется с поворотом направо.

Страховка оказывается при соскоке. Страховщик должен стоять со стороны спины, предупреждая падение.

6.2. Упражнения на брусьях

При помощи параллельных брусьев ты можешь научиться выполнять следующие упражнения.

1. Находясь в положении в упоре на брусьях, выполни сгибание и разгибание рук, как бы отжимаясь вертикально. Упражнение выполняй несколько раз в 2–3 подхода.

2. То же, что и в упражнении 1, но с размахиванием ног. Мах вперед — сгибание рук в упоре. Мах назад — разгибание рук (подъем). Это упражнение выполняется на количество раз в 2–3 подхода.

3. Угол в упоре с соскоком в сторон}'. Находясь в положении упор, выполни угол, то есть подними ноги параллельно земле и удержи их в таком положении, после чего выполни сед на одну из жердей и соскочи в сторону через две жерди с опорой на одну руку.

4. Подъем переворотом (рис. 15-1 а — ж). Стоя сбоку, возьмись за жердь разным хватом. Затем выполни подъем переворотом с круговым поворотом внутри брусьев в упор на руках, держа при этом ноги врозь. Далее следует перемах ног внутрь брусьев и подъем разгибом

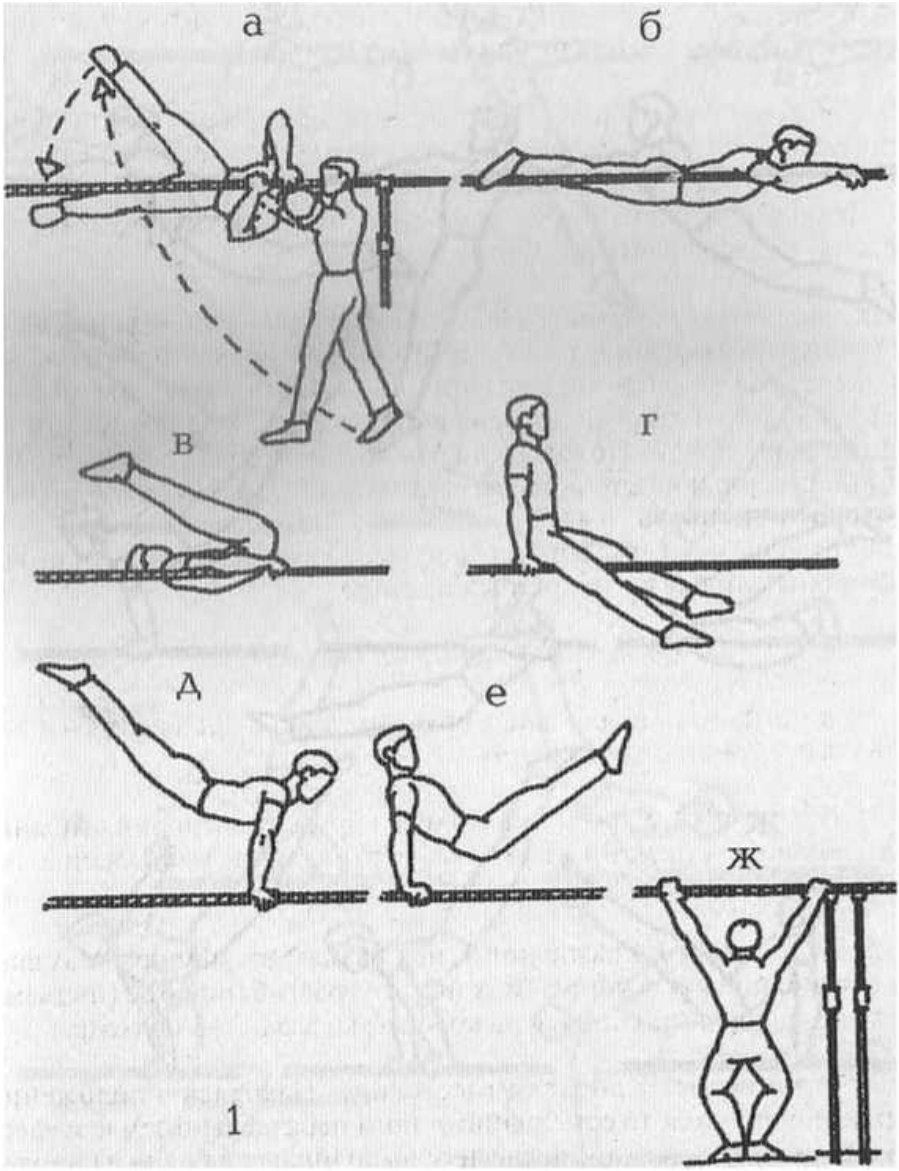
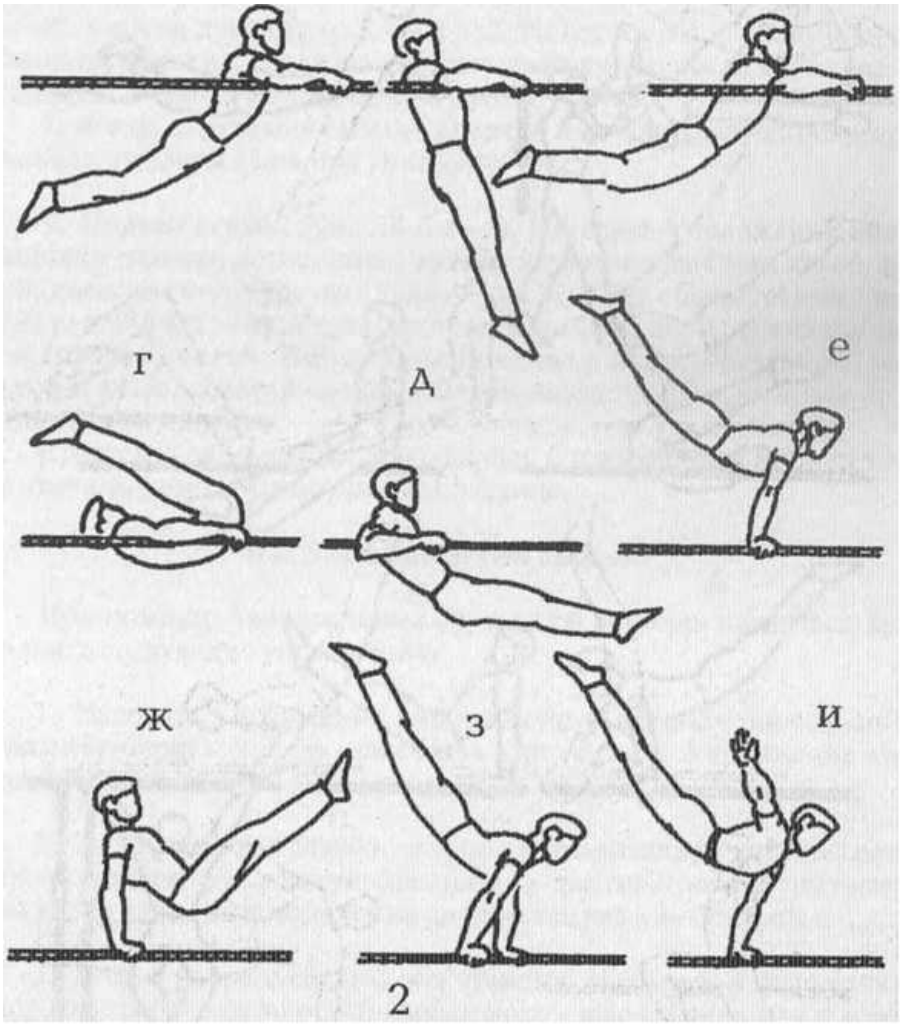


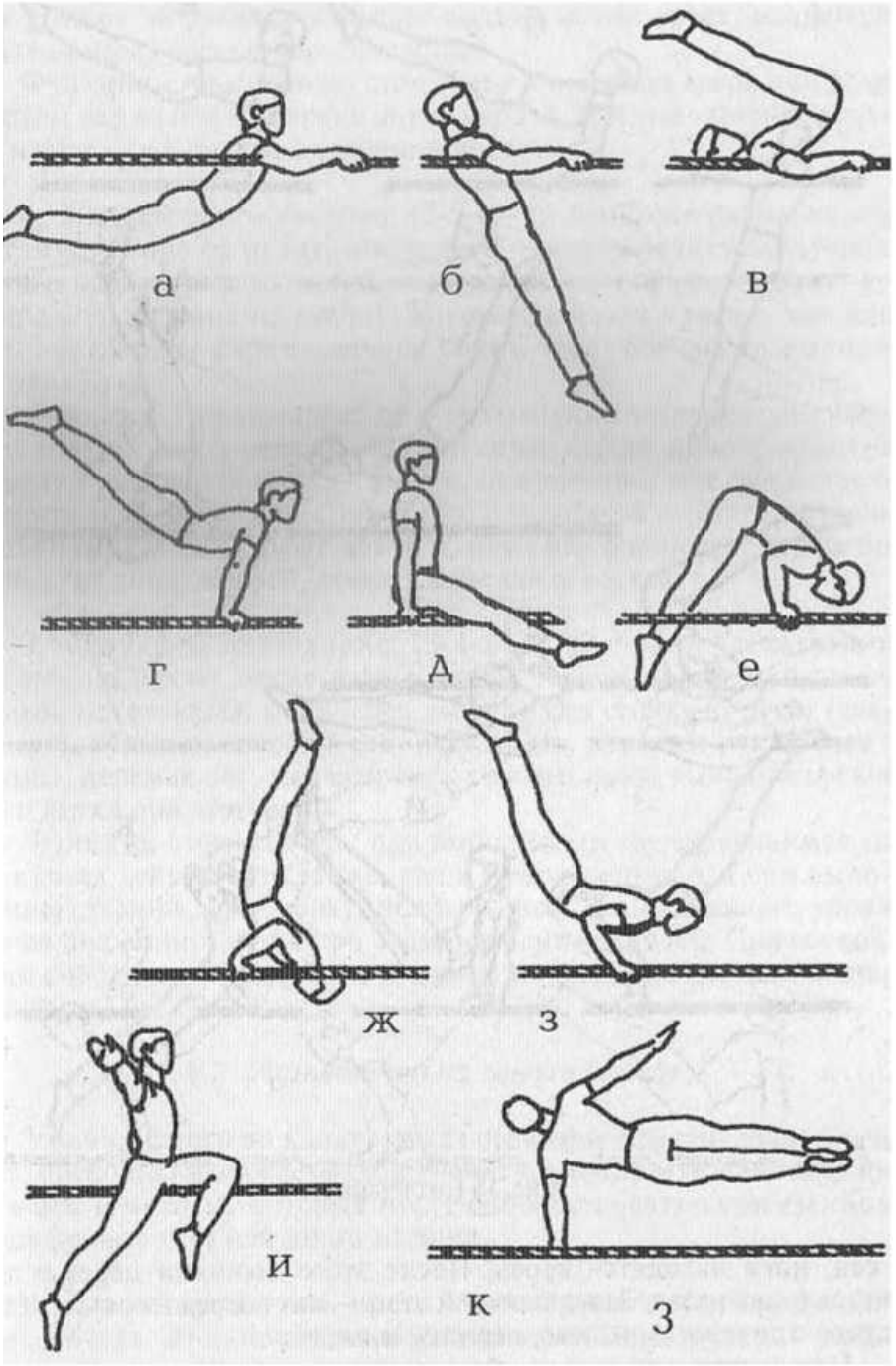
Рис. 15

а

б в



2


а
б
в
г
Д
е
Ж
з
и
к
3

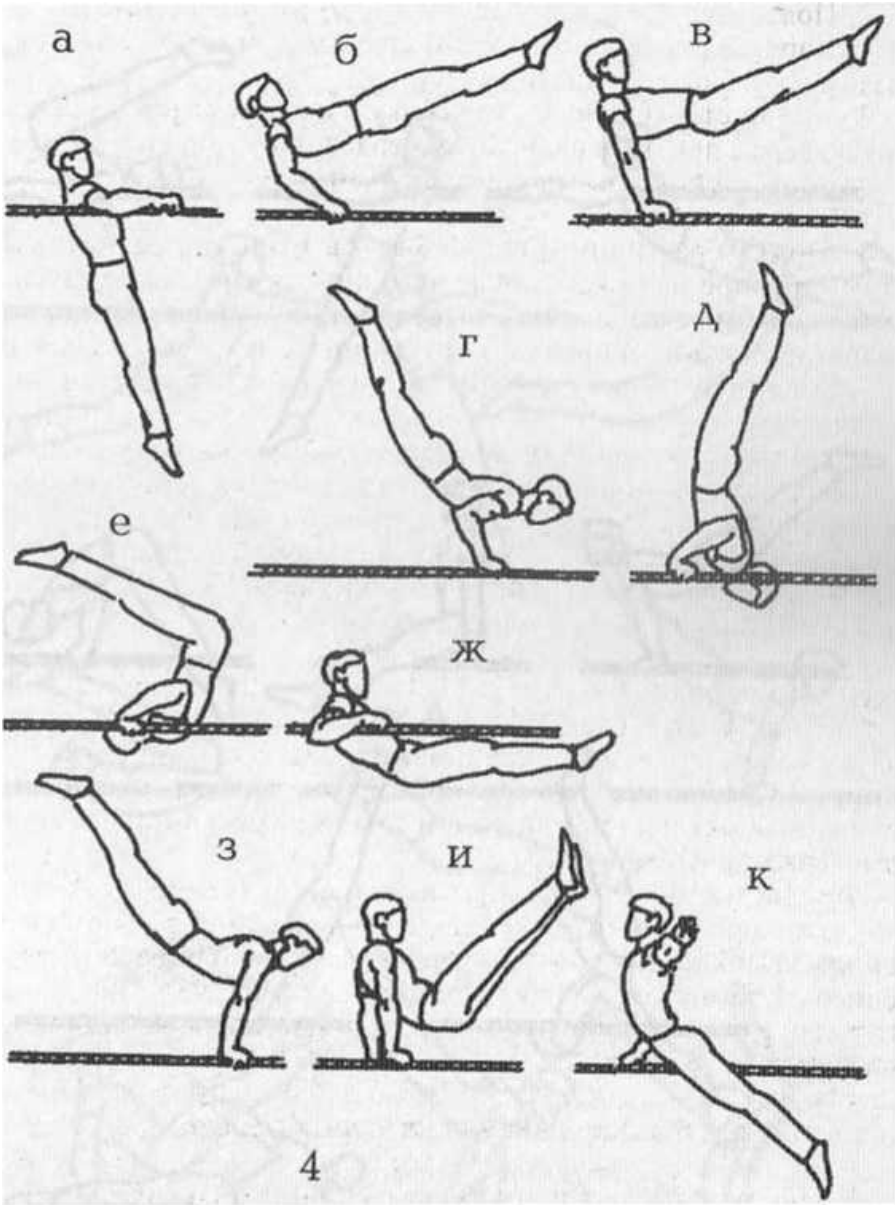


Рис. 15 (окончание)

в сед, ноги находятся врозь. После этого выполни перемах ног внутрь и мах назад. Завершающий этап — мах вперед и соскок углом вправо с поворотом налево, держась за жердь.

При выполнении этого упражнения нужна помощь страховщика, который должен стоять сбоку и сзади и поддерживать выполняющего упражнение при соскоке за туловище.

5. Подъем махом назад (рис. 15-2 а — д). Выполни

размахивание ног в упоре на руках, после чего подъем махом назад, мах вперед и махом назад соскочи прогнувшись.

Функции страховщика: стоя сбоку и нажимая вверх под бедро и грудь, держа при этом руки снизу жердей, при выполнении подъема махом назад помочь выполнить подъем.

6. Подъем разгибом (рис. 15-3 а — к). Выполни размахивание ногами в упоре на руках, после чего придерживайся следующей схемы: подъем разгибом, мах вперед, сед ноги врозь, перехват рук вперед, удержание на плечах, опускание назад в упоре, мах вперед, сед на одну жердь и соскок боком через обе жерди с опорой на одну руку.

Функции страховщика: при выполнении подъема разгибом, стоя сбоку, оказать помощь. Руками снизу жердей помочь выполняющему упражнение выйти в упор и, поддерживая под грудь, предупредить падение вперед. Стоя сбоку, при соскоке держать выполняющего упражнение выше локтя и, нажимая под бедро, держа при этом руки снизу жердей, помочь выполнить соскок.

7. Стойка на плечах (рис. 15-4 а — к). Выполни размахивание ногами на руках, после чего придерживайся следующей схемы: подъем махом назад, мах вперед, махом назад стойка на руках (удержание), кувырок вперед в сед, ноги врозь, перехват рук вперед за концы, перемах ног, мах вперед, и с махом назад выполни соскок, ноги держа при этом врозь.

Функции страховщика: при выполнении тренирующимся махом назад действовать также, как и в упражнении 5, а при выполнении кувырка, стоя сбоку, поддерживать выполняющего упражнение под спину, держа при этом руки снизу жердей. При соскоке, стоя спереди и сбоку, быть готовым поддержать выполняющего под грудь.

6.3. Упражнения на канате (шесте)

Умение лазать по канату имеет огромное практическое значение, поскольку включает в себя умение использовать всевозможные приемы и методы, которые могут способствовать качественному выполнению того или иного задания.

1. Для начала научись лазать по канату (шесту), используя ноги (рис. 16-1а). Это упражнение выполняется в два приема: первый этап — подними ноги и зажми канат ступнями и коленями на уровне пояса (рис. 16–16); второй — подтянись на руках, выпрямляя при этом ноги, после чего перехвати руки выше.

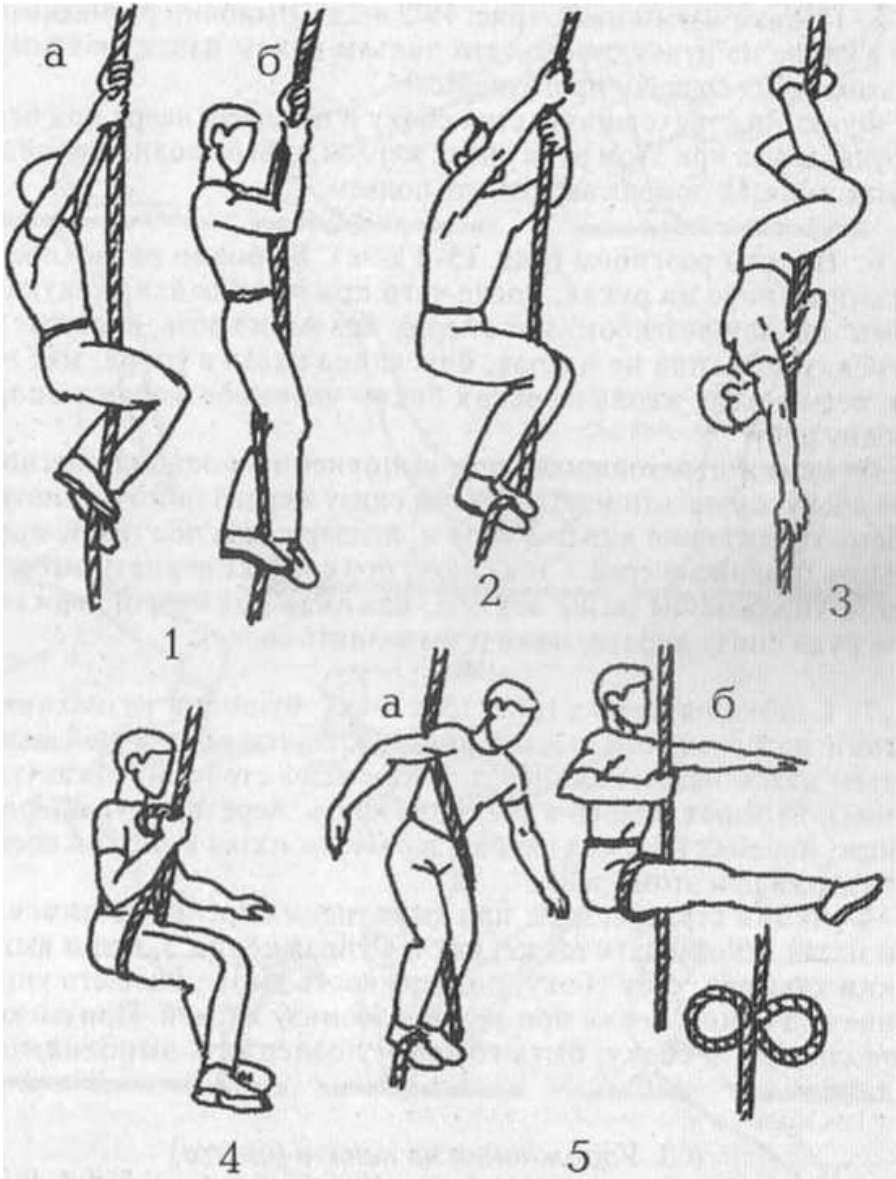


Рис. 16

При выполнении этого упражнения можно применять два способа лазания по канату (два способа захвата каната ногами): подъемом ступни и пяткой или ступенькой (рис. 16-2).

2. Теперь можешь переходить к лазанию по канату (шесту) без использования ног. Для этого следует, подтягиваясь на руках и перехватывая поочередно руки на уровне головы, лезть вверх, держа при этом ноги свободно или в положении «угол».

3. Спуск по канату вниз головой (рис. 16-3). Это упражнение

выполняется так. При помощи ног, как и в упражнении 1, выполняется страховка и торможение. Рука выносится вперед-вниз, контролируя при этом спуск, другая в это время находится на уровне груди, балансируя все туловище. Руки меняются.

Для того чтобы увеличить скорость спуска, следует попеременно расслаблять хват ног и тормозить, снова сжав их вместе.

4. Завязывание на канате. Это упражнение выполняется на высоте 2–3 метра. Канат можно завязывать приведенными ниже способами:

«Петлей». Для этого подними ноги вперед и зажми между ними канат, скрестив ноги. После этого высвободи одну руку, возьми канат снизу и соедини его с канатом на уровне груди. Другую руку вытяни вперед (рис. 16-4).

«Стоя». При помощи левой ноги, круговым движением вперед, влево и назад обверни канат вокруг ноги и зажми его ступнями так, чтобы канат проходил снаружи левой ступни, снизу ее и по подъему правой ноги. Затем возьми канат под правую руку (подмышку) и освободи руки (рис. 16-5а).

«Восьмеркой». Для этого подними ноги вперед и скрести их, зажав между ними канат. Далее высвободи одну руку, возьми канат снизу, перекинь его через бедро и пропусти между ног. Затем возьми канат снизу другой рукой и перекинь его через бедро ноги, держась за канат при этом только одной рукой (рис. 16–56).

7. РАЗВИТИЕ СПОСОБНОСТИ УПРАВЛЯТЬ ВНУТРЕННЕЙ ЭНЕРГИЕЙ

Ни одно физическое упражнение не может обойтись без осознанного подхода, без концентрации внутренних сил и сосредоточении на какой-то одной конкретной части тела или его точки.

Данные упражнения имеют В виду мысленное управление циркуляцией внутренней энергии, а также концентрацией ее в каком-то месте или точке, использование внутренней энергии для стимулирования движения внешних форм так, чтобы процесс движения приводил к соединению воедино сознания, внутренней энергии и внешней физической силы, и таким образом к повышению уровня точности, координации и продуманности наступательных и оборонительных действий, повышению физической силы и скоростных качеств.

Путем тренировки способности оказывать мысленное воздействие, как бы «внутреннего зрения», «мысленного управления», можно усиливать способность координировать и соединять функции человеческого тела, циркуляцию внутренней энергии и действия внешних форм, стимулировать способность внутренней энергии изменяться вслед за сознанием и дифференцированно перемещаться и быть использованной в каком-то месте тела.

МЕТОДИКА ТРЕНИРОВОК:

Расставить ноги и стать в естественной позе, расслабиться всем телом, отбросить сумятицу в мыслях, сделать глубокий вдох так, чтобы он разлился по всему телу, немедленно соединить постепенный вдох с подъемом физической силы, мысленно направить ее в различные части тела для использования, например, чтобы мысленно вызываемая и управляемая сила поднялась и, пройдя через грудь, пошла по конечностям, через локти в запястья и до пальцев, или прошла через шею в голову до темени, через коленки до ступней; одновременно внутренним зрением наблюдать за движением жизненной силы с тем, чтобы сознание, энергия и сила пронизали весь процесс движения.

ТРЕБОВАНИЯ К ТРЕНИРОВКАМ:

Во время осуществления мысленного управления следует идти от внутреннего к внешнему, сверху вниз или снизу вверх так, чтобы внутренняя сила перемещалась по определенным путям и доходила до определенных частей и участков тела.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА РАЗВЕДЧИКА

Не последнее место в процессе подготовки разведчика занимает психологическая подготовка, то есть умение разведчика правильно вести беседу. замечать то, что обычный человек никогда не заметит, делать соответствующие выводы, концентрировать внимание, анализировать и т. д.

Заблудившись в лесу или долгое время находясь в каком-то месте, выполняя задание, ты всегда сможешь воспользоваться подручными средствами — будь то мощный бинокль или же простая ветка дерева. А вот общаясь с человеком — неважно с какой целью, — тебе придется рассчитывать только на самого себя, на свое умение вести разговор, вовремя повернуть его в нужное русло, получить требуемую информацию или же передать свою дезинформацию, но так, чтобы ей поверили. Вот здесь-то тебе и помогут психологические умения и знание психологии человека в той или иной ситуации.

Конечно, приведенные ниже рекомендации — это неполный свод правил, но тем не менее они помогут тебе в нужный момент оказаться выше своего оппонента или собеседника и взять ситуацию в свои руки. Наблюдай больше за людьми, следи за их реакцией на те или иные раздражители, анализируй их поведение, привычки, методы общения.

1. ЗНАЧЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Работа разведчика требует определенных знаний, умений, навыков, а также специальной психологической подготовки. Значение психологической подготовки нельзя переоценить, поскольку разведчику приходится совершать действия в экстремальных условиях, в которых обычный человек может растеряться и оказаться беспомощным. Психологическая подготовка в основе своей базируется**НА ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ, ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОМ РАЗВИТИИ, А ТАКЖЕ НАВЫКАХ ВЫЖИВАНИЯ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ.**

Разведчик должен уметь контролировать внешние проявления эмоций и чувств. Внутренний контроль всегда относился к числу достоинств человека и считался характеристикой сильных личностей.

Для того чтобы стать сильной личностью, необходимо расширить границы своих возможностей, ограничить страх и осторожность. Чтобы выяснить, пригоден ли человек быть разведчиком, можно провести тестирование, которое поможет выявить слабые стороны личности, а также, что самое главное, найти способы развития и совершенствования личности тестируемого. Известно несколько разновидностей тестов.

1.1. Развитие зрительной памяти

для разведчика зрительная память имеет огромное значение, вот почему следует обратить особое внимание на тесты, развивающие зрительную память, внимательность.

Подготовьте бланк с расчерченной таблицей из 25 квадратов (5x5). В каждом из рядов таблицы должны быть какие-либо изображения. Например, в первом ряду можно поместить двух- или трехзначные цифры, во втором — геометрические фигуры, в третьем — циферблаты часов с различными положениями стрелок, в пятом — буквы. Тестируемый человек должен в течение определенного периода времени (30–45 секунд) пытаться запомнить изображения. По истечении установленного времени испытуемого просят воспроизвести то, что он запомнил. Можно пытаться сразу же воспроизвести запечатленное в памяти, а можно сделать это через некоторое время.

Подобного рода тест можно проводить и с фотографиями людей или снимками местности. Тестируемый должен

воспроизвести увиденное, отбирая фотографии в пропорциях 5 к 50, 10 к 100 и так далее. На фотографиях люди могут находиться в профиль или анфас, могут быть в гриме. Объекты на местности могут быть сняты сверху, сбоку, прямо. При проведении данного теста испытуемый (чтобы запомнить как можно больше) должен правильно определять особенности внешности людей, приметы (полные губы, шрам на щеке, нос с горбинкой); равно как и характеристики объектов на местности.

Эффективен также тест, направленный на проверку наблюдательности, в проведении которого проверять друг друга могут два человека. Данный тест напоминает игру. В 7-ми из 16 клеток вам необходимо разместить изображения геометрических фигур (квадрат, треугольник, цилиндр, т. д.). В течение 15 секунд второй человек, участвующий в тесте, пытается запомнить местоположение фигур. Затем в течение 30 секунд пытается воспроизвести увиденное на заранее подготовленном пустом бланке. Если фигура воспроизведена правильно и на правильном месте, то тестируемый получает очко, если правильно указано лишь местоположение, то всего пол-очка. Такой тест является не только интересной игрой, но и эффективным способом развить зрительную память.

1.2. Развитие оперативной памяти

Разведчику приходится запоминать большие объемы информации: цифры, объекты, даты, имена. Разведчик должен обладать хорошей оперативной памятью, которую можно развивать при помощи тестов.

Один из самых простых тестов, развивающих оперативную память, заключается в следующем. Три раза подряд читают текст, в котором упоминаются объекты, даты, цифры, информация о времени. Задача тестируемого — запомнить тест и пытаться воспроизвести его через определенное время (через 1–3 часа), сохранив смысл и не упустив даты, цифры и т. п.

Еще один тест заключается в следующем. Испытуемому одно за одним называют 20 пятизначных чисел. После каждого числа, которое тестируемый записывает, ему дается 10 секунд на то, чтобы сложить первую цифру числа со второй, вторую с третьей и так далее. Суммы записываются столбиком. Если в результате 30–35 сумм подсчитаны правильно, то это хороший показатель. Следует учесть, чтобы суммы чисел не превышали 9. Данный тест поможет развить невероятные способности.

Психологическая подготовка включает в себя развитие храбрости, смелости, уверенности в себе, способности сохранять

спокойствие. Все эти качества отрабатываются после определенной теоретической подготовки на практике, максимально приближенной к реальным условиях. Хорошо, если тебе поможет в этом опытный преподаватель-психолог.

Большое значение для психологической подготовки имеют знания из области психологии, которые помогают в трудную минуту сохранять спокойствие, запоминать больше информации и узнавать действительные намерения людей по их движениям, позам и мимике. Знание психологии человека играет незаменимую роль в деле настоящего разведчика.

2. КАК ДОБИТЬСЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОГО ОБЩЕНИЯ

Результативное общение с нужным тебе человеком возможно только лишь в том случае, когда установлен индивидуальный контакт, который следует учиться организовать правильным образом.

2.1. Алгоритм общения

Только то общение можно назвать результативным и продуктивным, которое направлено на достижение определенных целей, например:

непосредственное и достаточно детальное изучение психологии объекта;

диагностическое исследование психологии объекта; установление еще более тесного контакта с объектом; привлечение к сотрудничеству;

обсуждение определенного вопроса; получение информации;

передача дезинформации; убеждение в чем-либо; склонение к чему-либо.

Весь процесс общения можно поделить на следующие основные этапы:

первичная подготовка; начало общения с налаживанием необходимой для собеседника атмосферы;

плавное изложение своей информации или вопроса и направление общения в нужное русло;

закрепление достигнутых результатов и завершение общения.

В этой структуре самым главным является этап подготовки к разговору. От него зависит и то, как начнется непосредственно разговор на нужную тебе тему, и то, как он закончится. Подходить к важному для тебя общению следует во всеоружии. Но сам этап первичной подготовки включает в себя следующие аспекты общения:

объяснение цели общения, устанавливая при этом определенные рамки, за которые ни ты, ни твой собеседник не должны выходить;

получение первичной информации о собеседнике и вопросе, который будет обсуждаться;

прикидывание тактики ведения беседы, принимая в расчет психологию собеседника и прочие задействованные при общении факторы;

выбор вспомогательных компонентов общения: определенное место, определенное время, обстановка, обстоятельства и т. д.

Не надейся на то, что твой собеседник явится на встречу с распростертыми руками и желанием поскорее вступить с тобой в контакт. Возможен вариант, что в начале разговора он будет крайне зажат и неразговорчив, его могут переполнять отрицательные эмоции по отношению к тебе, к теме беседы, вообще к ситуации в целом. Твоя задача на этом этапе — помочь своему собеседнику отбросить в сторону все негативные эмоции, разбить барьер между вами, который будет являться колоссальной помехой для конструктивного общения. Понаблюдай за собеседником, возможно, ты сам определишь, что его переполняют негативные эмоции и его реакция на ваше общение будет не столь открытой, как тебе того хотелось бы. Если ты заметил, что фразы твоего собеседника вдруг стали слишком резкими, вся его поза стала слишком зажатой или зрачки глаз сузились — ты сразу поймешь, что все это говорит о негативной реакции собеседника. Твоя задача найти тот самый «ключик» к нему и помочь ему избавиться от его же негативных реакций. Это можно сделать, подобрав особо действующие слова или же мимикой, жестами, телесным копированием и т. д.

Вводить тему общения, при этом корректируя его, следует, постоянно наблюдая за реакцией собеседника, на то или иное высказывание или поведение. Здесь важно все — и его мимика, и жесты, и интонация, и тембр голоса, и построение фраз, и выражение лица.

И вот наступает решающий этап вашего общения — его завершение. Тут уже важно закрепить достигнутые результаты, сделать так, чтобы собеседник в будущем не поменял своего впечатления о беседе, о тебе, проникся всей глубиной и важностью обсуждаемого вопроса.

2.2. Организация общения

В этой части мы расскажем о том, какие существуют психологические факторы, оказывающие то или иное влияние на эффективность речевого контакта.

Итак, если тебе предстоит беседа с кем-то, обязательно помни, что: работоспособность человека повышается в холодные и сухие дни, в то время как жаркая погода и высокая влажность делают его мозг «ленивым»;

морской воздух (немного соли, немного йода) весьма благоприятен для ведения деловых переговоров и установления личных контактов;

около семи часов вечера снимается блокировка нервно-психологического состояния человека, а это в свою очередь может вызвать чрезмерную раздражительность, вспыльчивость и даже некоторую озлобленность на окружающих и на все происходящее вокруг;

беседу проще вести в несколько интимной обстановке, то есть в тех местах, где немного людей, звучит негромкая, спокойная музыка и т. д.;

реагируй на интересные сообщения: радостная реакция побуждает собеседника продолжать говорить, а сдержанность и разочарование — наоборот, сделают его замкнутым и неразговорчивым;

человек практически всегда обращает внимание и стремится к умным, компетентным и аккуратным людям, умеющим себя подать;

человек, как правило, любит тех, кто любит то, что нравится ему; надо найти золотую середину в частоте контактов: нельзя встречаться с партнером слишком часто или слишком редко; только тогда человек становится по-настоящему ценен, когда он может внести свою лепту в реализацию личных стремлений другого человека;

если человек облечен немалой властью, тем меньше шансов, что он будет самостоятельно устанавливать дружеские контакты;

очень часто человек действует по принципу: пусть друзьям будет хорошо, а я уж как-нибудь сам.

2.3. Как снять напряжение собеседника

Конструктивный разговор невозможен, если один из его участников чувствует стеснение или неудобство. Чтобы подойти к разговору с нужной тебе стороны, расположить собеседника к себе и снять его внутреннее напряжение, руководствуйся следующими пунктами:

почти всех людей можно расположить к себе твердым (но не слишком), уверенным рукопожатием и взглядом при этом глаза в глаза;

при разговоре помнить о следующих трех компонентах: тактичность, осторожность и вежливость;

кое-какое начало не позволит далее перейти к конструктивной беседе, а влечет за собой такое же продолжение общения;

человека можно легко оскорбить и обидеть, если ему сообщат, что не помнят, как его зовут; тем самым он как бы понимает, что его персона не имеет совершенно никакого

значения для собеседника;

человек, прошедший через эмоциональные потрясения, зачастую ищет в собеседнике объект, которому можно высказаться, а вовсе не мудрого советчика. В таких случаях свое понимание или сочувствие можно выразить обычным прикосновением руки или глубоким вздохом;

стремись к тому, чтобы в начале беседы задавать такие вопросы, на которые твой собеседник сможет ответить «да» с видимым удовольствием; его слово «да» поможет тебе завоевать его расположение и доверие;

будь готов всегда выслушать человека, это поможет создать атмосферу доброжелательности и непринужденности; чем меньше мы будем высказывать личных суждений, тем больше вероятности, что собеседник сам начнет высказывать критику в свой адрес, открывая свои мысли и чувства, а разговор тем временем станет более откровенным; даже в том случае, если ты заметил, что человек начинает отклоняться от первоначальной темы разговора (или монолога), сиди и слушай, в противном случае своими вопросами ты сможешь попросту «спугнуть» собеседника, и тогда он уже ничего не расскажет;

обычно люди любят подчеркивать свою значимость и рассказывать о себе; к тому же практически все очень любят, когда их хвалят;

при общении с нужным тебе человеком, старайся говорить на его «языке», употребляя его лексику; не злоупотребляй незнакомыми или малознакомыми ему терминами и понятиями — это просто раздражает; но в то же время не говори примитивно просто, иначе собеседник посчитает, что ты недостаточно развит интеллектуально и не заслуживаешь того, чтобы с тобой общались на должном уровне;

человек с большей охотой говорит о своих желаниях и стремлениях, поэтому постарайся исключить из своего лексикона слово «я», заменив его словами «мы», «вы». Например, вместо «я хотел бы предложить вам…» — «если Вы пожелаете, вы можете обратиться ко мне…»;

не будь мрачным типом — людям не нравятся насупленные брови и каменные лица-маски; не сиди сиднем, будь в меру эмоциональным, жестикулируй, проявляй на своем лице заинтересованность темой разговора, принимай непринужденную позу — откинься на спинку кресла и слегка развались;

рекомендуется для лучшего контакта при общении копировать позы, мимику и жесты собеседника; такое зеркальное отображение поведения собеседника позволит ему считать, что вы с ним заодно, что вы полностью разделяете его взгляды и

убеждения, вы оба — одна команда;

старайся выражать, где надо, сочувствие, эмоционально сопереживай собеседнику, давай ему понять, что полностью его понимаешь;

не блуждай глазами; смотри прямо на говорящего или же выбери взглядом точку в пространстве (пол, стена, но ни в коем случае не люди, машины и т. д., так как собеседник может подумать, что ты его не слушаешь, а разглядываешь окружающих) и пристально смотри на нее, наклонив несколько голову и кивая головой в зависимости от того, что говорит твой собеседник — такое поведение как бы выражает напряженное, осмысленное и вдумчивое слушание;

не молчи, периодически поддакивай собеседнику, употребляй слова типа «еще бы», «разумеется», хмыкай, если надо — посмейся, но смех должен быть не напряженным, а вполне естественным;

если же больше говоришь ты, обращайся к слушателю с просьбой высказать свое суждение на тот или иной вопрос — людям это нравится;

говори комплименты, особенно женщинам; используй красивые слова и сочетания в превосходной степени, типа «очень хорошо», «великолепно» и т. д.;

если льстишь, не делай это слишком явно — завуалируй ложь.

2.4. Как удержать контакт

Когда необходимый контакт установлен, главное — его удержать и не дать «рыбке сорваться с крючка». Перечеркнуть все старания можно одним-единственным грубым словом или неправильным жестом, поэтому обязательно помни следующие моменты, которые вызывают практически у всех людей элементарное раздражение:

никогда долго не говори о своих личных интимных проблемах и неудачах — негативный эгоцентризм никогда еще никому не нравился;

старайся меньше говорить о всем известных, банальных вещах и понятиях; не рассказывай «бородатых» анекдотов; одним словом, избегай пустого трепа;

никогда не отказывай своему собеседнику, если он предложил тебе высказать мнение на тот или иной вопрос; не будь пассивным;

не углубляйся в свои собственные успехи, даже если ты хочешь привести их в качестве примера;

твоя малая эмоциональность, бегающие глаза или же частые и открытые зевки вряд ли подвигнут собеседника на искренний разговор;

не будь слишком серьезным, напыщенным и деловитым; не принимай все сказанное собеседником за чистую монету — возможно, он шутит;

не льсти, не заискивай, не показывай чрезмерного дружелюбия — все должно быть в меру, в рамках приличия и на должном уровне;

не забывай, что отсутствие тактичности может разрушить контакт даже с самым терпеливым собеседником; не делай скоропалительных выводов, не перебивай говорящего, не налегай на субъективные оценки, так как твой собеседник просто займет оборонительную позицию и о конструктивном разговоре можно будет забыть;

не отвлекайся от темы разговора, не прибегай к помощи слэнга;

не разыгрывай повышенную заинтересованность или сочувствие, так как собеседник может подумать, что над ним просто издеваются; не притворяйся рубахой-парнем — притворство и напускные эмоции достаточно легко раскусить по выражению лица «актера»;

не будь надменным и высокомерным, не хмыкай пренебрежительно и не цеди сквозь зубы;

не забывай о том, что в разговоре принимает участие еще кто-то, а не ты один, и этот кто-то тоже хочет иногда что-то, как ему кажется, интересное, сказать;

если тебя не просят дать совет — не пытайся убедить собеседника в том, что только ты знаешь, как можно выйти из той или иной ситуации;

почаще употребляй выражения типа «возможно», «насколько я знаю…», «наверное» и т. д., поскольку безапелляционность мало кому нравится, а некоторое сомнение при изложении даже пусть хорошо известных тебе фактов, покажет собеседнику, что вы находитесь в одной лодке и пытаетесь найти выход вместе;

постарайся реже задавать вопросы, на которые твой собеседник будет вынужден отвечать только «да» или «нет»; это разрушает непринужденность и заставляет собеседника, лишенного словесных маневров, чувствовать себя как на вполне реальном допросе.

2.5. Реализация целевой установки

Независимо от того, какова цель общения, чтобы добиться

желаемого результата, помни, что первым заговаривает обычно более слабый или подчиненный человек;

время от времени давай знать собеседнику, что ты кое-что знаешь, но пока не хочешь об этом говорить; интригуй его, но не слишком часто, чтобы не запугать;

тон и интонации твоего голоса должны быть вымерены по тону и интонации собеседника; например, если он повысил голос, ты, наоборот, говори тише, что, в свою очередь, заставит собеседника снова перейти к нормальному тону и оставит победу за тобой;

если человек эмоционально взвинчен, не раззадоривай его, а дай высказаться — он обязательно успокоится;

обман может только тогда присутствовать в разговоре, если ты наверняка уверен, что он не будет раскрыт;

если ты позволил небольшую ложь и твой собеседник поймал тебя на этом, — о конструктивной беседе не может быть и речи;

О самый верный способ быть обманутым — это считать себя хитрее всех других;

время от времени переходи к тем областям, знания в которых твой собеседник может показать во всей своей красе; слушай его внимательно;

не напоминай собеседнику о тех промахах и ошибках, которые он когда-либо допустил; говори и расспрашивай его о его успехах и победах;

критиковать собеседника можно только тогда, когда он сам осознает, что критикующий сочувствует ему, или же критика преподносится в весьма тактичной форме;

что одно и то же замечание у разных людей может вызвать разную реакцию: холерик просто выйдет из себя, сангвиник приступит к беседе с удвоенной энергией и вниманием, меланхолик потеряет всякий интерес к собеседнику, а на флегматика оно не возымеет вообще никакого действия;

если человек молчит, не следует думать, что он внимательно слушает, возможно, он просто на время «отключился» и погрузился в свои собственные мысли, где нет места ни тебе, ни твоим проблемам; в такой ситуации лучше подождать, пока собеседник не начнет разговор сам.

2.6. Как заканчивать разговор

Лучше всего запоминаются те фразы или слова, которые были сказаны в конце разговора;

никогда не следует перебарщивать, даже если ты окончательно убедил своего собеседника в чем-то, не дави на

него, умей вовремя остановиться;

скомканный и невыразительный финал разговора может перечеркнуть все твои старания и все хорошие впечатления твоего собеседника о тебе.

3. ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РЕШЕНИЯ

Помимо того, что разведчик должен уметь правильно начинать, вести и заканчивать беседу, он еще должен уметь пользоваться знанием о некоторых психофизиологических особенностях человеческого восприятия, которые, если и не приведут непосредственно к ожидаемому результату, то, по крайней мере, помогут добиться его быстрее и с меньшими эмоциональными и психологическими затратами.

Итак, особенности человеческого восприятия состоят в следующем: если фраза состоит более чем из 12 слов, человеческое сознание ее не воспринимает; другими словами, говори короче и не используй длинных фраз;

только тогда речь понятна и доходчива, если скорость ее произнесения не превышает 2,5 слов в секунду;

если одну фразу произносить без остановки 5–6 секунд, человеческий мозг перестает ее воспринимать;

обычно мужчина слушает внимательно своего собеседника примерно 10–15 секунд, после чего начинает размышлять над темой разговора, думать, чтобы добавить, а сам разговор уже отходит на второй план;

человек, склонный к самоанализу, плохо понимает тех, кто не задумывается над своим внутренним миром;

любой человек склонен слышать то, что он хочет услышать, если же ему подается какая-то нехарактерная для него информация, он ее попросту пропускает мимо ушей или же интерпретирует по-своему;

испорченный язык может свести на нет все самые хорошие представления о человеке; неправильная конструкция предложений, неверные ударения в словах, несоответствие падежных форм, неверная стилистическая окраска — все это играет не последнюю роль в процессе общения;

у многих людей есть свои слова-коды, услышав которые, они начинают вести себя неадекватно, теряют нить разговора, раздражаются;

резкие переходы от интимного дружелюбия к откровенной враждебности обычно вызывают у собеседника шок, растерянность, дезориентацию;

если твоя цель при общении воздействовать на чувства человека — говори ему на левое ухо, если же ты апеллируешь к его логике — на правое;

если человек сильно разозлился или охвачен гневом, он гораздо лучше среагирует на интересную шутку, нежели в обычном спокойном состоянии; именно так можно нейтрализовать зарождающийся конфликт;

активность восприятия человека можно увеличить, если суметь разбередить в его душе и памяти какие-то его личные воспоминания; если человек прежде ничего не слышал и не знает о том или ином предмете разговора, свое отношение к нему он автоматически составит на основе твоего первого упоминания о нем: если ты упоминаешь об этом предмете негативно, следовательно и первая реакция твоего собеседника на этот предмет будет негативной, чтобы ты не говорил о нем далее;

всегда больше доверяют той информации, которая была получена первой, нежели всем тем, которые пришли позже;

как правило, человек склонен преувеличивать информационную значимость события, которое может подтвердить его убеждения, и недооценивает информацию, которая идет вразрез с этими убеждениями;

весь поток речи можно разложить на следующие процентные составляющие: человек высказывает вслух только 80 % всего того, что хочет донести до слушателя, слушатель же воспринимает только 70 % услышанной информации, понимает — 60 %, а в памяти у него фиксируется только 10–20 % всего сказанного собеседником;

время от времени необходимо вслух высказывать тему разговора или снова подчеркивать проблемный вопрос, чтобы слушатель постоянно был в курсе разговора;

самое лучшее время, когда память работает активнее всего — между 8 и 12 часами утра, а также после 9 вечера; самое неудобное время для запоминания — сразу после обеда;

средняя часть разговора, как правило, обычно забывается, в то время, как его финал запоминается лучше всего, а начало общения несколько хуже;

самым активным посылом для памяти является действие; человек запоминает до 90 % из того, что он делает, 50 % из того, что видит и, наконец, 10 % из того, что он воспринимает на слух;

если ты оборвал какое-то действие на середине, будь уверен, что твой партнер запомнит его гораздо лучше, нежели действие, доведенное до конца;

активнее всего интеллект работает, если человек сидит, хуже — если он стоит и совсем плохо — если человек находится в лежачем положении;

интеллект людей преклонного возраста лучше всего работает утром, а интеллект молодых людей — вечером;

ум и расчетливость человека находятся в лучшей форме в 8 часов утра;

стоящий человек всегда имеет некоторое психологическое преимущество над тем, кто в данный момент сидит;

если место, где происходит общение, слишком шумное, следует придерживаться следующих правил:

— смотреть прямо в глаза собеседнику;

— в речи употреблять только хорошо знакомые ему слова и выражения;

— несколько растягивать слоги, говоря нараспев;

— категоричные глаголы с негативной окраской (например, «запрещаю») лучше ставить в начале предложения, в то время, как положительно окрашенные (например, «разрешаю») лучше всего помещать в конец предложения.

иногда полезно повторять одну и ту же мысль, несколько видоизменяя предложение, переставляя слова местами и меняя некоторые сочетания;

если человек эмоционально взвинчен, его организм тут же переключается на работу в «экстремальных» условиях — выбрасывает в кровь порцию адреналина, активизирует дыхание и пульс, поднимает температуру тела — при этом работа мозга блокируется за ненадобностью в таких ситуациях.

3.1. Способы манипулирования фактами

Порой для достижения нужного результата в общении и для того, чтобы получить нужную информацию, разведчик должен прибегать к манипулированию известными, уже имеющимися фактами, что, в свою очередь, позволит направить разговор в нужное русло и занять более выигрышное положение, нежели у собеседника.

Существуют следующие способы манипулирования фактами и информацией:

хорошо срабатывает принцип «немного правды, немного лжи»; использование ложных фактов или информации по отношению к событию, которое реально имело место;

отвлечение внимания от важной информации: игра на эмоциях, использование побочной фактуры;

ложные выводы из реально существующих фактов или событий;

ложные обобщения, то есть общий знаменатель для частных фактов;

запутывание временных и логических рамок того или иного факта;

использование в речи слов с несколькими лексическими или стилистическими значениями;

ложные ссылки на авторитетные лица; ложные цитаты неких знаменитостей;

игра на самолюбии собеседника, то есть употребление таких выражений, как «Вы, конечно же, осведомлены…», «без Вас ничего не получится…» и т. д.

3.2. Дезориентация объекта

Первым и самым главным аспектом успешного разговора или общения является фактор лидерства, то есть необходимость сделать так, чтобы собеседник почувствовал себя ведомым и отдал бразды правления разговором в твои руки. Для этого можно прибегнуть к следующим нетактичным приемам:

опоздать на встречу;

использовать насмешки, упреки, обвинения; демонстративно показывать свое пренебрежение;

сообщить что-либо заведомо неприятное для собеседника; разыграть непонимание сказанного или сделанного; давить на психику объекта нехваткой времени;

давить потоком речи;

установить нереальные сроки.

Когда по мимике или жестикуляции собеседника ты начинаешь понимать, что он уже готовится распрощаться с тобой и закончить беседу, возьми инициативу в свои руки и сам первым предложи закончить общение. В этом случае психологическое преимущество будет за тобой и ты сохранишь контроль над всей ситуацией.

4. МИМИКА

Те или иные чувства и эмоции, которые испытывает человек, оказывают влияние на мышцы и различные структуры лица, заставляя их сокращаться. Эго и называется мимикой. Мимика отражает эмоции, которые переживает человек.

Подобными сокращениями лицевых мышц можно научиться управлять, копировать их, маскировать и имитировать. Но в любом случае такую «пародию» можно легко раскусить, если знать, что об искренности человеческих проявлений может свидетельствовать симметрия в отображении переживаний на правой и левой сторонах лица — чем фальшивее переживания, тем больше разница между правой и левой половинами лица.

Как правило, положительные эмоции распознаются гораздо легче, чем отрицательные. Но даже легкораспознаваемая мимика порой бывает весьма кратковременной и длится доли секунды. В таких случаях только хорошая подготовка и специальная тренировка помогут перехватить ее.

Практически все психологи, которые занимаются изучением мимики лица человека, сходятся в одном: губы — одна из самых выразительных в эмоциональном плане деталей человеческого лица. Читать и понимать выражение губ не очень сложно. Например, если человек закусил губу, значит он сильно нервничает или переживает; скривленные в одну сторону губы говорят о скептическом настроении человека или же о том, что в данный момент он насмехается.

4.1. Рот, губы

Вполне успешно свои внутренние переживания и эмоции можно скрыть, если изобразить на лице улыбку. Но опытный разведчик, в достаточной мере владеющий физиогномикой, способен распознать и этот отвлекающий маневр. Поскольку улыбка может отражать различные мотивы, не стоит уж полагаться на ее стандартное толкование (будто улыбающийся человек положительно настроен, открыт и дружелюбен). Что же все-таки скрывается за столь обыденным понятием, как улыбка, что она в себе таит и какие сюрпризы может приподнести:

слишком активная улыбчивость свидетельствует о потребности в одобрении;

если улыбка кривая, значит человек пытается взять себя в руки и не показать своей нервозности или обеспокоенности тем или иным фактом;

если человек улыбается, но его брови опущены, следовательно он хочет продемонстрировать свое превосходство над собеседником;

если же у улыбающегося человека брови подняты — верный знак, что этот человек слушает тебя с открытым ртом и готов выполнить все, что ты ему скажешь;

улыбка без подъема нижних век является знаком того, что человек крайне неискренен;

если улыбающийся человек широко раскрывает глаза — осторожно! Это говорит о скрытой угрозе.

А какие выражения липа передают какие эмоции? Что скрывается за той или иной мимикой? Ниже мы приводим характерные выражения лица, передающие самые распространенные и обычные эмоции:

если губы несколько искривлены, их уголки оттянуты назад, а вокруг глаз наблюдаются мелкие неглубокие морщинки, это свидетельствует о том, что в данный момент человек испытывает радость;

человек приподнял или опустил брови, но веки остаются соответственно широко раскрытыми или же несколько прикрытыми, значит человек проявляет интерес;

уголки губ приподняты и отведены назад, глаза при этом остаются спокойные — такое выражение свидетельствует о том, что человек испытывает счастье или блаженство;

брови приподняты, на лбу образовались глубокие морщинки, глаза широко раскрыты, рот несколько приоткрыт и имеет округленную форму — человек выказывает откровенное удивление;

человек наморщил нос, опустил брови; нижняя губа немного выпячена вперед, рот закрыт, глаза словно косят в сторону — человек испытывает отвращение;

лицо вытянуто, голова приподнята вверх (человек словно пытается отстраниться от собеседника) — верный признак высокомерного поведения или презрения;

брови несколько приподняты, хотя и сохраняют прямую форму, внутренние концы бровей сдвинуты к переносице, а на лице появились горизонтальные морщины; глаза широко раскрыты, а нижнее веко немного приподнято, словно прикрывает глаза; рот приоткрыт, а уголки губ оттянуты назад (при этом человек может натягивать и распрямлять губы над зубами) — бесконтрольный страх;

если же из вышеперечисленных признаков бесконтрольного страха наблюдается только положение бровей, значит страх становится контролируемым;

на лбу образовались глубокие морщины, мышцы лба сдвинуты внутрь и несколько вниз, лицо принимает угрожающее нахмуренное выражение; ноздри расширяются; губы могут быть плотно сжаты или же растянуты назад, иногда обнажаются плотно стиснутые зубы — все это говорит о том, что человек испытывает гнев;

человек опустил голову, отвернув лицо от собеседника; глаза бегают; веки немного прикрыты; лицо часто краснеет, учащается пульс, человек дышит с перебоями — значит в данный момент он испытывает чувство стыда;

брови сведены вместе, глаза потухшие, внешние углы губ порой могут быть немного опущены вниз, дыхание глубокое — человек скорбит.

Разумеется, чтобы хорошо ориентироваться в человеческой мимике, нужна тренировка и наблюдения. Здесь мы привели только основные выражения лица, вызываемые теми или иными эмоциями. И это вовсе не значит, что если твой собеседник наморщил лоб и опустил голову, то он обязательно испытывает чувство стыда — может быть, он просто рассматривает какой-то предмет на земле. Но тем не менее все эти советы помогут тебе ориентироваться и составить свои схемы человеческой мимики, основываясь на своих личных наблюдениях.

Более того, знание человеческой мимики и эмоций важно не только для того, чтобы понимать других людей, управлять ими и читать как раскрытую книгу, такое знание может пригодиться тебе и для того, чтобы успешно скрывать свои внутренние переживания либо имитировать какое-то конкретное.

4.2. Глаза

Недаром говорят, что глаза — зеркало души. Посмотрев в глаза человека, опытный психолог может рассказать многое. Вот почему умение читать по глазам и понимать взгляд очень важно для разведчика, который работает с людьми; будь то противник или же агент, который принес сведения.

Взгляд может сказать о многом, например:

если ты заметил, что взгляд твоего собеседника изменился после каких-то твоих слов или фраз, значит он реагирует на стимул, значит эта информация ему небезынтересна или тревожит его — этим можно воспользоваться;

непроизвольное движение глаз, так называемые «бегающие глаза» говорят о том, что человек испытывает чувство тревоги, стыда; или же им овладел страх, неврастения; также он может чувствовать подвох в твоих словах;

очень о многом может сказать увеличение зрачков, тем более, что это практически невозможно контролировать. Если ты заметил, что у твоего собеседника начинают увеличиваться зрачки, значит он получает удовольствие от той или иной информации, музыки, атмосферы, вообще от общения с тобой. Расширенные зрачки также могут говорить и о сильных переживаниях и колебаниях или о том, что человек употребляет некоторые лекарства или наркотики, такие, как, например, марихуана, кокаин;

если ты заметил, что у собеседника зрачки начинают сужаться, будь осторожен, скорее всего его начинает захлестывать волна раздражения, злобы, ненависти; также суженные зрачки могут свидетельствовать и о том, что человек принимает наркотики — морфий, героин;

смурное движение зрачков свидетельствует главным образом о том, что человек пьян; и чем сильнее бегают зрачки, тем сильнее степень опьянения;

если человек начал усиленно моргать, значит он сильно возбужден или пытается тебя обмануть.

Обычно во время разговора или другого вида общения люди смотрят друг другу в глаза (некоторые чаще, некоторые только бегло заглядывают, после чего сразу снова отводят взгляд).

Если человек заглядывает тебе в глаза меньше одной трети всего периода общения, значит он говорит неправду или пытается от тебя скрыть что-либо. Если человек постоянно смотрит тебе в глаза, значит его интересует предмет разговора, зрачки его глаз при этом

расширены; либо, наоборот, не скрывает свое негативное отношение, только зрачки при этом сужены.

В зависимости от того, какой контакт установился между твоими глазами и глазами твоего собеседника, можно говорить о следующей атмосфере общения:

взгляд собеседника как бы отсутствует, то есть он погружен в себя, значит этот человек о чем-то серьезно задумался и ищет решение;

если собеседник переводит свой взгляд с одного предмета на другой или на потолок, значит его интерес к теме беседы значительно упал, его утомил твой чересчур длинный монолог — пора что-то менять;

если собеседник устремил свой взгляд прямо тебе в глаза и при этом его зрачки сужены — это явный признак враждебного настроения и его конкретного желания доминировать в вашем общении;

если собеседник смотрит тебе прямо в глаза, но при этом его

зрачки расширены, следовательно, его крайне интересует предмет разговора или ты сам;

если собеседник отводит в сторону и опускает глаза — он испытывает чувство вины, стыда или же пытается тебя каким-то образом обмануть;

если человек смотрит на тебя исподлобья или же несколько сбоку — верный признак его недоверия к тому, что ты говоришь;

если его взгляд сначала отводится в сторону, но потом снова возвращается назад, и так повторяется несколько раз, — значит собеседник еще не определил своей позиции, отсутствует согласие, он высказывает некоторое недоверие к тому, что ты говоришь или же тебе самому.

5. ПОЗА, ТЕЛОДВИЖЕНИЯ, ЖЕСТЫ, ГОЛОС

Как правило, мимику можно контролировать и имитировать при определенных перепадах эмоций и внутренних переживаний. Гораздо меньшему контролю поддается тело и его части, то есть положение тела собеседника и его жестикуляция могут сказать гораздо больше, нежели глаза или губы.

Понаблюдав за статическим положением человека, то есть за его позой, а также за движениями тела и его частей, можно получить весьма полезную информацию о том, что в данный момент испытывает этот человек, узнать его настроение и сделать соответствующие выводы.

5.1. Поза

Итак, какие существуют возможные привязки положений тела к психическому настроению человека?

Если человек заложил руки назад, за спину, при этом подняв высоко голову и выставив подбородок вперед, значит он вполне уверен в себе, не ждет никакой опасности и получает удовольствие от собственного чувства превосходства над всеми остальными;

если человек наклонил туловище немного вперед, руки упер в бедра, — следовательно, он выражает готовность активно действовать или даже некоторую агрессию, взвинченность и стремление отстаивать свою позицию до конца;

если человек стоит, опираясь руками о спинку стула, стол или какую-то другую опору, значит он не чувствует контакта с собеседником;

если человек заложил большие пальцы рук за пояс или в карманы это знак того, что он настроен крайне агрессивно и пытается показать тебе полную уверенность в себе и правоту своих взглядов;

если человек засунул руки в карманы и при этом выставил наружу большие пальцы рук — он желает показать тебе свое превосходство над тобой;

если человек скрестил руки или ноги — он тебе не доверяет и отгораживается от тебя, он настроен скептически и не собирается соглашаться с тобой;

если руки или ноги не скрещены, а пиджак или пальто расстегнуто, значит собеседник демонстрирует свое доверие к тебе и готов с тобой сотрудничать;

если собеседник при разговоре несколько наклонил голову

набок — значит он весьма заинтересован в предмете разговора и внимательно слушает;

когда твой собеседник наклоняет голову вперед и несколько вниз, значит он настроен отрицательно и не склонен соглашаться с твоими доводами;

если человек отбросил голову назад, это говорит о его агрессивной настроенности, от такого человека можно ожидать любых выпадов;

если человек расположился на стуле, усевшись на его край и несколько подал корпус вперед, значит он выражает готовность либо в любой момент подняться и уйти, либо подключиться к разговору и активно действовать, либо он просто хочет привлечь к себе внимание и принять участие в разговоре;

О если твой собеседник в момент общения закинул ногу на ногу и при этом скрестил руки на груди, значит его мысли сейчас вовсе не с тобой, он просто думает о чем-то другом;

если человек в момент общения, сидя в кресле, закинул ноги на подлокотники, следовательно, он всем своим видом хочет продемонстрировать свое пренебрежение к собеседнику и к теме разговора;

если твой собеседник сидит, при этом скрестив лодыжки ног, значит он изо всех сил пытается сдержать свое возмущение и неодобрение происходящего, либо испытывает страх и сильно взволнован; такая поза говорит еще и том, что человек пытается взять себя в руки, собраться, сконцентрироваться, он защищается;

если во время разговора у сидящего собеседника ноги направлены к выходу, значит он желает поскорее закончить разговор и уйти;

когда собеседник в момент общения начинает выражать беспокойство, постоянно ерзает на стуле, часто меняет позы, это говорит о том, что предмет разговора ему перестал быть интересен, он его раздражает, человек напряжен и обеспокоен, а его единственная цель — поскорее прекратить общение;

если собеседник в какой-то момент общения встал со своего места, это означает, что он уже принял решение и далее продолжать разговор не намерен; также это может означать, что твоего собеседника что-то или очень удивило, или насторожило, или вызвало шок;

плотно сцепленные пальцы рук говорят о том, что собеседник пытается скрыть свою нервозность и негативное отношение к чему-либо; причем чем выше расположены руки, тем сильнее степень негативного отношения или нервозности;

человек соединил кончики пальцев обеих рук, но ладони при этом не соприкасаются — знак того, что человек чувствует свое

превосходство над другими, он уверен в себе и в том, что говорит или делает;

когда человек сидит за столом, расположив локти на его поверхности, а кисти рук при этом он держит на уровне рта, следовательно, он пытается скрыть свои истинные чувства и мысли, говорить прямо, начистоту он не собирается, а будет юлить и изворачиваться;

если твой собеседник подпер голову рукой, он испытывает скуку и разговор его больше не интересует;

когда собеседник сжимает пальцы в кулак и держит его на уровне щеки, при этом не подпирая голову, он выражает определенную заинтересованность;

если большой палец руки подпирает подбородок, значит чело-

век рассматривает все происходящее с определенной долей критики;

если человек держит в руках бокал, обхватив его при этом обеими руками, следовательно, он пытается скрыть свою нервозность;

когда курящий человек выпускает табачный дым вверх — он настроен благодушно и готов говорить конструктивно, он уверен в себе;

когда курящий человек выпускает табачный дым вниз, значит он угнетен или подавлен, он настроен негативно или вынашивает какие-то свои идеи.

5.2. Телодвижения и жесты

Как правило, у разных людей один и тот же жест может выражать разные настроения, эмоции, переживания. Но в то же время есть определенный набор жестов и движений тела, которые практически всегда совпадают у большинства людей. Например, следующие:

если человек активно жестикулирует — он настроен положительно, выказывает свое дружелюбие и заинтересованность в чем-либо или в ком-либо;

если же жестикуляция чрезмерная, это говорит о том, что человек нервничает и крайне неуверен в себе;

когда человек в момент разговора часто демонстрирует собеседнику свои открытые ладони, значит он вполне откровенен и ему можно доверять;

сжатые кулаки обычно свидетельствуют о том, что человек испытывает внутреннее возбуждение или он агрессивно настроен, причем, чем сильнее сжаты пальцы, тем сильнее та или иная

эмоция;

когда человек в момент произнесения монолога часто прикрывает рукой рот, это говорит о его удивлении, некоторой неуверенности в том, что он говорит, или же вообще о том, что он лжет; также такой жест может говорить о доверительном отношении к собеседнику, он страхуется от тех людей, кто умеет читать по губам;

если во время общения человек почесывает нос или просто касается его кончика, значит он не уверен в том, что говорит он или его собеседник, возможно даже, что такой человек лжет или ищет какие-то контраргументы;

когда человек потирает пальцем веко, значит он говорит неправду; иногда такой жест может означать еще и то, что он чувствует ложь со стороны собеседника;

если твой собеседник почесывает или потирает какой-либо участок головы, значит он чем-то озабочен, его что-то смущает, он неуверен;

подбородок человек обычно потирает или поглаживает в момент принятия решения;

если человек теребит руками какой-то предмет либо скручивает и раскручивает авторучку, или же трогает постоянно какую-то часть одежды или тела, значит он нервничает, насторожен и смущен;

когда человек пощипывает или поглаживает ладонь руки, это говорит о его агрессивной настроенности;

покусывание ногтей или кончиков пальцев свидетельствует, как правило, о внутреннем бесконтрольном беспокойстве;

если твой собеседник собирает с поверхности своей одежды воображаемые ворсинки, значит он неодобрительно относится к тебе или к тому, что ты говоришь;

когда человек беспричинно распускает галстук или же оттягивает воротничок рубашки от шеи, значит он нервничает, ему не хватает воздуха при гневе, так как он подозревает, что его обман раскусили;

когда человек ни с того ни с сего принимается протирать стекла очков или же помещает дужки очков себе в рот, это говорит о том, что он просит дать немного времени подумать, принять решение, — он колеблется;

если же человек рывком снимает очки и резким жестом бросает их на стол или же кладет в карман, значит тема разговора слишком остра и ему неприятна;

когда курящий человек тушит или же просто откладывает в сторону еще недокуренную сигарету, следовательно, для него наступил момент максимального напряжения;

если курящий человек слишком часто тянется к пепельнице, чтобы стряхнуть пепел, это говорит о его нервозности и настороженности;

когда слушающий человек немного склоняет голову набок, значит тема разговора ему весьма интересна и приятна, он готов выслушать до конца;

если человек быстро наклоняет, а потом снова поднимает голову или же резко поворачивает ее в сторону, значит он хочет сказать что-то, как ему кажется, очень важное;

когда собеседник слишком часто пытается отбросить со лба якобы мешающую прядь волос, значит он чувствует некоторое беспокойство и неуверенность;

если человек не находит себе места и постоянно ищет какой-нибудь предмет, чтобы на него опереться, значит он находится в весьма затруднительной ситуации, ему неприятен этот момент, он не понимает ситуацию и ищет способ, как бы уйти от

разговора; психологами подмечено, что любая опора повышает степень уверенности человека в себе, в своих словах, поступках.

5.3. Голос и звуки

Если для того, чтобы правильно «прочитать» жест или движение тела собеседника, за ним приходится постоянно наблюдать, то есть сохранять визуальный контакт, то преимущество голоса заключаете в том, что по нему можно судить о человеке, не видя самого человека.

Например, по изменению тона голоса можно судить об изменении эмоционального настроя его владельца. Тембр меняется в зависимости от состояния тревоги или психологического напряжения.

Общаясь с человеком и пытаясь составить картину общения, основываясь на его голосе, в первую очередь следует обращать внимание на его силу и высоту:

высокий голос говорит о том, что его владелец либо вступает в разговор с энтузиазмом, выказывая при этом радость, либо он не доверяет собеседнику;

если голос собеседника занимает весь диапазон силы, тональности и высоты, следовательно, в данный момент он испытывает страх или гнев;

когда голос собеседника становится чрезвычайно высоким и пронзительным, значит он чем-то обеспокоен;

если человек говорит мягким, приглушенным голосом, при этом к концу фразы понижая интонацию, это выражает или

усталость, или горе, или печаль;

если собеседник пытается форсировать звук, это говорит о его внутреннем напряжении или о том, что он говорит явную неправду;

когда собеседник начинает присвистывать, это свидетельствует о его неуверенности или определенных опасениях и осторожности;

если человек начинает ни с того, ни с сего смеяться, значит он испытывает внутреннее напряжение и таким образом пытается снять его;

внезапные спазмы голоса также говорят о внутреннем напряжении собеседника;

если человек во время разговора постоянно покашливает, значит он говорит неправду; такое же поведение может говорить и о неуверенности в себе и некоторой обеспокоенности.

5.4. Лексика и словоформирование

Анализ связной речи человека, структура его предложений может сказать очень многое о внутреннем психоэмоциональном состоянии собеседника. Если внимательно проследить за расстановкой логических ударений во фразах, скоростью произнесения слов, структурой фраз и многими другими аспектами речи, можно очень точно узнать, что на самом деле скрывается за словами собеседника.

При этом необходимо учитывать следующие закономерности: высокая скорость речи говорит о явной обеспокоенности человека, а также о его горячем стремлении склонить кого-то на свою сторону, убедить;

низкая скорость речи свидетельствует о высокомерии, усталости, плохом настроении;

если речь человека внезапно приобретает некоторую «гладкость» и правильность, значит он весьма неуверен в том, что говорит или делает;

речь лаконичная и настойчивая — значит человек вполне уверен в себе и готов отстаивать свои убеждения до конца, не взирая ни на что;

если говорящий начинает внезапно заикаться, значит он испытывает внутреннее напряжение или же говорит неправду;

когда в речи собеседника замечается неуверенность в подборе слов, это говорит о том, что человек испытывает дискомфорт и неуверенность или же он готовится чем-то удивить;

когда в речи собеседника появляются явные недостатки, например, повторение какого-то слова, неправильное

произношение слов, резкое обрывание фраз, значит человек очень взволнован; также такая речь может свидетельствовать и о том, что человек намерен обманывать;

когда говорящий начинает опускать речевые паузы, значит он испытывает сильное напряжение;

если же говорящий растягивает речевые паузы, значит он демонстрирует незаинтересованность или свое полное и категоричное несогласие;

когда в речи слишком часто начинают появляться слова-паразиты («э-э…», «ну…», «значит…» и т. д.), заполняющие речевые паузы, значит говорящий испытывает нерешительность и некоторые затруднения в предоставлении какой-то информации, не может сконцентрироваться, ищет какой-либо выход из неприятного для него положения;

если в речи человека начинают появляться несвойственные ему слова с уменьшительно-ласкательными суффиксами, например, «понятненько», «ладненько» и т. д., значит человек испытывает эмоциональное или физическое напряжение;

когда в речи человека увеличивается количество тривиальных наборов слов и фраз, проговариваемых слишком быстро, значит он эмоционально возбужден и испытывает напряжение;

если говорящий внезапно замолкает или говорит односложно, следовательно, он обижен;

если человек постоянно прерывает других, значит он испытывает внутреннее напряжение;

если человек начинает высказывать, так сказать, «мысли в слух», значит он очень волнуется и начинает терять контроль над собой.

5.5. Непроизвольные реакции

Если практически все реакции человека во время общения можно как-то контролировать, то непроизвольные реакции не поддаются какому бы то ни было контролю, хотя и существуют определенные приемы, позволяющие скрыть их.

Как правило, такие реакции наиболее заметны у мужчин, чем у женщин. К тому же женщины гораздо лучше мужчин могут обмануть даже детектор лжи.

Эти реакции происходят на биологическом и психологическом уровнях. Вот прочтение некоторых из них:

если лицо человека покраснело или же покрылось розовыми пятнами, значит этот человек испытывает чувство стыда или же он разгневан;

если человек побледнел, значит он испытывает страх, он понимает, что его «прижали», готов полностью признать свою виновность;

если у собеседника расширяются зрачки глаз, значит он весьма заинтересован, ему нравится то, как проходит общение, он готов согласиться и принять твою сторону; другое прочтение такой реакции — сильная боль;

если же зрачки сужены, следовательно, человек испытывает неудовольствие, он настроен на несогласие;

если пульс на венах рук или артериях шеи начинает биться активнее, о чем может свидетельствовать жест — подергивание галстука или воротника рубашки, — значит человек встревожен, испытывает страх, стыд или же говорит неправду;

если пульс, наоборот, упал, значит человек сосредоточился, его внимание усилилось;

если человек дышит быстро или же его дыхание поверхностно, следовательно, он испытывает сильное внутреннее напряжение;

непроизвольное сглатывание слюны, спазматические движения горла говорят о том, что такой человек испытывает тревогу, ему стыдно или же он собирается сказать неправду, дать ложную информацию;

пересохший рот, о чем свидетельствуют частые сглатывания, облизывания губ, жажда, говорит о том, что человек напуган или готовится обмануть;

если человек неожиданно обнажает зубы, растягивая рот в подобии улыбки, следовательно, он настроен агрессивно, он в ярости, разозлен;

если на лбу у человека появилась испарина, значит он начинает сердиться или же испытывает смущение, нервозность, напряжение;

дрожь в руках или коленях, мышцах лица говорит о том, что человек внутренне сильно напряжен, очень волнуется, чего-то боится;

когда человек часто или сильно моргает, значит он собирается сказать неправду, он сильно возбужден, не доверяет собеседнику;

урчание в животе, правда не всегда, конечно, говорит о том, что человек сильно волнуется или же испытывает безотчетный страх;

если человек начинает скрипеть зубами, значит он испытывает сильную нервозность, которую с трудом подавляет.

6. ПОЧЕРК

Очень часто случается так, что разведчик совершенно не владеет никакой информацией о том или ином человеке и даже не имеет возможности видеть его или слышать. В таком случае можно попытаться достать образец почерка объекта. Как говорится, почерк и характер человека — две нераздельные вещи. По наклону букв, расстоянию между словами и строчками можно рассказать о человеке не меньше, чем после непродолжительного непосредственного общения.

Ниже мы приводим некоторые основные параметры почерка и соответствующие им баллы, по сумме которых можно определить характер владельца почерка.

Твоя задача — сопоставить характеристики почерка и приведенные ниже пункты, записать баллы, сложить их и постараться представить этого человека.

1) РАЗМЕР БУКВ

Не более 2–3 мм — 3 балла;
4—5 мм — 7 баллов;
6—7 мм — 17 баллов;
Более 7 мм — 20 баллов.

2) НАКЛОН БУКВ

Сильный наклон влево — 2 балла;
Небольшой наклон влево — 5 баллов;
Буквы без наклона — 10 баллов;
Небольшой наклон вправо — 6 баллов;
Сильный наклон вправо — 14 баллов.

3) ОЧЕРТАНИЯ БУКВ

Буквы округлые — 9 баллов;
Трудно определить — 10 баллов;
Угловатые буквы — 19 баллов.

4) РАСПОЛОЖЕНИЕ СТРОКИ ОТНОСИТЕЛЬНО ВЕРХНЕГО КРАЯ БУМАГИ

Параллельно — 12 баллов;
Строка смещается вверх — 16 баллов;
Строка смещается вниз — 1 балл.

5) СИЛА НАЖИМА НА КАРАНДАШ ИЛИ РУЧКУ

Легкая — 8 баллов;
Средняя — 15 баллов;
Сильная — 21 балл.

6) ХАРАКТЕР НАПИСАНИЯ БУКВ

Буквы написаны слитно — 11 баллов;
Раздельное написание букв — 18 баллов.

7) ОБЩАЯ ОЦЕНКА НАПИСАНИЯ БУКВ

Все слова читаются легко, почерк аккуратный — 13 баллов;

Почерк аккуратный, но некоторые слова читаются с трудом — 9 баллов;

Почерк неразборчивый — 4 балла.

Теперь тебе осталось суммировать все набранные баллы. Для большей точности желательно иметь несколько образцов почерка того или иного человека.

ОТ 38 ДО 51 БАЛЛА

Люди, обладающие таким почерком, обычно оторваны от жизни, часто не способны сопротивляться и справляться с трудностями, они уходят в себя, в свои интересы. Такими людьми можно легко манипулировать, они часто попадают под чужое влияние. У них наблюдается повышенная склонность к принятию спиртных напитков, к наркозависимости, они болезненно воспринимают неудачи. К этой же группе относятся профессиональные компьютерщики и футбольные болельщики.

ОТ 52 ДО 63 БАЛЛОВ

Люди из этой группы, как правило, не обладают выраженной силой воли, они очень робкие, часто растерянные в критических ситуациях. Во многих вопросах проявляют пассивность. Они еще не успели осознать себя как личность. Такие люди уходят в свои мечты, которые редко воплощаются в жизнь. В эту группу попадают и бродяги, наркоманы первого года, представители сексуальных меньшинств.

ОТ 64 ДО 75 БАЛЛОВ

Подобные люди весьма скромны, обладают мягким характером, уважают мнение окружающих. Вследствие их природной доверчивости их легко обмануть искушенному человеку. Заниженная самооценка приводит к тому, что они часто подстраиваются под других людей, забывая про собственное «Я». В критических ситуациях такие люди пытаются бороться, но зачастую пасуют перед неприкрытым хамством или напором.

ОТ 76 ДО 87 БАЛЛОВ

Люди, обладающие подобным почерком, чистосердечны, открыты, прямолинейны. Они всегда отстаивают свою точку зрения, но с терпимостью относятся и к чужой. Считают предательство худшей чертой человека и никогда его не прощают. Зато с друзьями они преданны, пойдут ради них в огонь и в воду. Способны на поступок ради высшей цели.

ОТ 88 ДО 98 БАЛЛОВ

Наиболее распространенная категория. Люди этой группы порядочны, не способны на обман, обладают уравновешенным

характером, выдержкой. В критических ситуациях отважны, настроены на победу. У них в голове всегда много планов, не многим из которых, правда, суждено осуществиться. Сообразительны, ко всему относятся с юмором.

ОТ 99 ДО 109 БАЛЛОВ

Люди этой группы независимы в суждениях и поступках. У них на все имеется свое собственное мнение. Они обладают цепким умом и хорошей памятью. В некоторых ситуациях способны вести себя достаточно непредсказуемо и вздорно. Любят все прекрасное, нередко посвящают себя творчеству.

ОТ 110 ДО 121 БАЛЛА

Подобные люди властны, требуют подчинения собственным желаниям и капризам. Любую критику в свой адрес воспринимают как посягательство на права собственности и не прощают. С дисциплиной у них всегда проблемы, они часто дают людям понять, что уже делают тебе одолжение, просто общаясь с тобой.

Как стать разведчиком?
Где этому можно научиться?
Сотни раз подобные вопросы можно услышать от подрастающих мальчишек, ибо для них роль разведчика, будь то в книгах или на экране, – всегда на высоте.
О том, как постоять за себя, найти выход из любого трудного положения, уметь общаться не только с друзьями, но и врагами, как действовать в опасных боевых ситуациях, что такое «наука выживания» и еще на многие вопросы «как» и «почему» ты найдешь ответы в этой книге.
Рекомендуется ребятам среднего и старшего школьного возраста.

ISBN 5-17-030791-8
9 785170 307913